# اكسر روتين الحياة الزوجية

## كيف تستخدمين سلاحك مع زوجك؟






كيف تستخدمين
سلاحك مع زوجك؟

عفت محمد

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



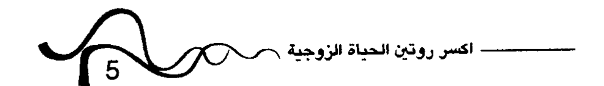

رقم الإيداع: 2013/15921
الترقيم الدولى: 978-977-5832-97-9

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر ولا يجوز نهائياً نشر أو اقتباس أو اختزال أو نقل أى جزء من الكتاب دون الحصول على إذن كتابى من الناشر




يشعر الكثير من الأزواج بالمتعة أثناء ممارسة الجنس، لكن فى أحيان كثيرة يشعر أحد الأزواج أو كلاهما بعدم الرغبة فى ممارسة الجنس وربما يعطى سبباً لهذا، ولكن عادة لا يعطى الشريكان أسبابا لممارسته مع أنها قد تصل إلى ٢٠٠ أو ٢٣٧ سبباً حسب دراسة أو مسح صدر أخيراً تحت عنوان "الجنس والثقافة لعام ٢٠١٠ دراسات حول الدوافع الجنسية".

أصحاب الـ ٢٣٧ سببا طلاب جامعيون تراوحت "أسبابهم" بين الرغبة فى الإنجاب وعدم الشعور بالأمان، مع الإشارة إلى أن الناس باتوا يمارسون الجنس أكثر مقارنة بالسنوات الماضية، وبصورة تتناقض مع الافتراضات السابقة والتى تحصر "الرغبة" فى ثلاثة أو



أربعة دوافع مثل: الإنجاب والمتعة.. والحب أو معانٍ اجتماعية أو ثقافية أو دينية أخرى.

**٤ دوافع لممارسة الجنس:**

١ ـ الأسباب الجسدية وتتعلق بالمتعة، وتخفيف التوتر، بدل ممارسة التمارين البدنية، والفضول الجنسى أو الانجذاب إلى الطرف الآخر.

٢ ـ أسباب تتعلق بتحقيق غاية مثل إنجاب طفل، أو تحسين الوضع الاجتماعى أو الثأر.

٣ ـ أسباب عاطفية مثل الحب والالتزام والامتنان.

٤ ـ أسباب تتعلق بعدم الشعور بالأمان، وبالتالى تعزز ممارسة الجنس الثقة بالنفس، وتبقى الشريك بعيدا عن السعى للحصول على الجنس فى مكان آخر، أو الشعور بالمسؤولية عن عدم تلبية طلب الشريك، وأخيراً تفادى ضغوط لممارسة الجنس.

■ ■ ■

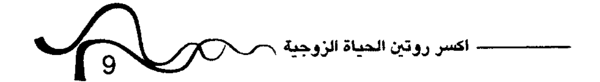
# الفرق
## بين الجنسين



عـادة مـا يـسـعـى الـذكـور للجنس، لأنه يولد لـديهم شـعـوراً جـيـدا. أمـا الإناث وبالـرغم من أنهـن يجـدن مـتـعـة فـى ممـارسـتـه، نجـدهـن فـى الغـالب يـعـملن على تعـزيز العـلاقة مع الشـريك الآخـر عن طريق الجنس. ويفرق الباحثون بين التوجه نحو الجسد والتوجه نحو الشـخص. فالأول يتبدّى من الطريقـة التى تشـعـر بهـا أجسـامنا أثناء الممـارسـة، ولا تـكون هنالك فى واقع الأمـر مراعـاة لمشـاعـر وأحاسيس الطـرف الآخـر. أمـا الثـانى، فـهـو عندمـا يكون الجنس مـرتبطا بـالشـخص الآخر، ويكون هناك اهتمام بمشاعره وأحاسيسه.

**٢٠ سبباً يدفعك لممارسة الجنس**

إذا كنت تشـعـر بالـتوتر مـارس الجنس، فـتـقليل التـوتـر يـعـد أحـد الأسـبـاب الـرئـيـسـيـة التى تـدفع



الأميركيين، وبصفة خاصة الذكور، إلى ممارسة الجنس. ومن الأسباب التى أوردتها الدراسة: تعزيز المزاج وتخفيف الاكتئاب، الواجب، تعزيز الثقة بالنفس، الشعور بحب الطرف الآخر، إثارة الغيرة، تحسين السمعة أو الوضع الاجتماعى، الحصول على المال، الإنجاب، الحاجة إلى الحب والتعاطف، الرعاية والاحتضان، تجديد العلاقة مع الشريك، ضغوط الأنداء أو ضغوط الشريك، المتعة، تخفيف الدافع الجنسى، الثأر، الفضول الجنسى، إظهار الحب للشريك، التعرف على قوة الشريك، السمو الروحى، تعزيز السلطة.

**٧ أوضاع لتعميق مشاعر المتعة**

**أثناء ممارسة الجنس**

يختلف الوصول الى قمة الرعشة الجنسية بين كل شخص وآخر ولذا على كل من الطرفين فى هذه العلاقة الحصول على المعلومات الكافية بخصوص

أوضـاع الجمـاع وفحص فـى أيهـا يـعـمـقـان مـشـاعـر المتعة.

**١ ـ طريقة الفارسة**

على كل زوجين معرفة تحديد الوضعية الملائمة:

طريقـة تعـشـقـهـا كل الزوجـات.. طـريق تجـعل الزوجة هـى المسيطره والمتحكمه والمتمتعه وهـى بان يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذى يمتطى الفرس وتضع يديها على صدر الزوج أو تضعهمها على نهديها لمزيد من الاثارة كما ان الزوج يستطيع ان يداعبها باثارة نهديها كما انها تستطيع ان تنثنى لمبادلته القبلات..

**٢ ـ الطريقه العالمية العادية**

وهذه الطـريقـه وهـى الاكـثـر انـتـشـارا فى العـالم بحيث تستلقى الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيها ومن ثم يأتى الزوج فوقها وتلف ساقيها خلفه أو تفتحهما بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان

متقابلان لتبادل القبلات وتكون اكثر متعه ومداعبه حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما..

**٣ـ طريقة الجماع العميق**

وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيرا للطرفين وهو أن تستلقى الزوجة على ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وقد ألصقت فخذيها بصدرها ـ بينما الساقين فوق كتف الزوج.. وهنا يمكن للزوج ان يصل الى نقطة عميقه جدا فى الجماع علما ان هذه الطريقة لا تنفع الا للزوجة الرشيقة المرنه اما الحامل أو البدينة لا يمكن لها ذلك بشكل سليم..

**٤ـ طريقة وجها لوجه**

وهذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير أو على كرسى والاهم ان لا يكون مرتفعا عن وسط الزوج.. وتكون بالمقابله وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن ان تثنيهما الزوجة حول الزوج..

**٥ ـ طريقة الاحتضان العلوى**

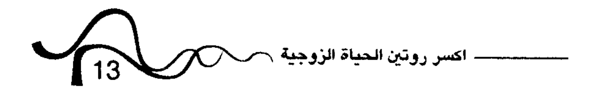
وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد رجليها ويديها وينام الزوج عليها وقد فرقت رجليها حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقيها وتفردهما والزوج هو الذى يتحكم وميزة هذه الطريقة انها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما اغلقت الزوجة فخذيها اكثر مما يعطى الزوج الفرحة بهذه الضيق.

**٦ ـ طريقة العجلة**

وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسى أو طاولة ويرفعها الزوج من قدميها بحيث يأتى وسطها واقفا ويتم الايلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيها بيديه لسحبها ودفعها مع امكانية ان تثنى قدمها من ركبتها على ظهره للاستناد..

**٧ ـ طريقة الجلوس الخلفى**

هذه الطريقة ممتعه.. ويجلب جماعا مثيرا وخاصة للزوجة كما انه يريح الزوج من التعب



والارهاق وتكون بأن يستلقى الزوج على ظهره وتأتى الزوجة وتجلس عليه كفارسة ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة فى سرعة الحركة وتتمتع كيفما تريد كما انها تستطيع ان تنزل بظهرها على صدر الزوج الامر الذى يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه..

### ٧ اساطير تدور بين الرجال حول ممارسة الجنس

قدم الدكتور بارى بافمان Barry Buffman، طبيب المسالك البولية، ومدير فريق لوس أنجلوس الطبى فى ولاية بوسطن على موقع ask ٧ أساطير هى الأكثر شيوعاً بين الرجال حول ممارسة الجنس.

#### الأسطورة الأولى: فكر فيها.. وبس فيها!!

حول محاولة تفكير الشباب أثناء الممارسة الجنسية فى شخصية مشهورة، مثل إنجلينا جولى، أو ميجان فوكس، وذلك للاستمتاع أكثر أثناء وقت

الجماع مع الزوجة. فأكد بافمان، أن الجنس يبدأ من العقل وليس من الجسد، لذلك لابد أن يكون العقل راقياً تماماً أثناء الممارسة.

**الأسطورة الثانية**

تقول إن الكثير يعتقدون بأن سرعة القذف تؤثر على الشباب فقط، وهذا خطأ فهى تؤثر أيضاً على كبار السن أيضاً، وبنسبة ٣٠٪، ولكنها تؤثر حقاً على من هم فى سن الـ٣٠ بسبب الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب.

**الأسطورة الثالثة**

هى اعتقاد الناس بأن بعض الأطعمة يمكن أن تكون منشطات جنسية، فلا يوجد دليل علمى على أن هناك أطعمة معينة تزيد من النشاط الجنسى، لكن هناك مقويات.

**الأسطورة الرابعة**

تقول إن الكثير يحسبون حجم أعضائهم على حسب حجم أيديهم أو أرجلهم، فإن حجم تلك

الأعـضـاء لا عـلاقـة له مع حـجـم تلك اليـدين أو القدمين.

### الأسطورة الخامسة

حول المنشطات الجنسية مثل الفياجرا وغيرها من العقارات الأخرى التى تؤخذ عن طريق الفم لعلاج ضعف الانتصاب، فالأدوية ليست سوى حل مؤقت للمشكلة التى ينبغى معالجتها من قبل طبيب مؤهل.

### الأسطورة السادسة

الرجال لديهم أيضاً تقلبات يومية فى الرغبة الجنسية تماما كالنساء بالاعتقاد أنه بعد سن معين لم يعد الجنس مهم فى الحياة، فالجنس هو جانب هام من جوانب الحياة لجميع الأعمار، حتى تلك التى فى سنوات عمرهم الذهبية.

فى حين أن بعض الناس يعتقدون أن انخفاضاً فى الرغبة الجنسية هو جزء طبيعى من الشيخوخة،

وفقدان الرغبة الجنسية يمكن أن تكون ذات صلة لعدد من العوامل الأخرى بما في ذلك نقص هرمون، والاكتئاب، واضطرابات القلق، والآثار الجانبية للدواء، والتغيرات في العلاقة، والاتصالات الحواجز، أو فقدان الزوج أو الشريك.

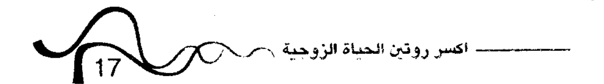
**الأسطورة السابعة**

تتعلق حول أن الرجال أكثر قدرة على ممارسة الجنس، وحتى لو بشكل يومي عن السيدات. فالحقيقة هي أن الرجال لديهم أيضاً تقلبات يومية في الرغبة الجنسية، كما تفعل النساء.

وهذه الأساطير شائعة جداً بين الكثير من الرجال ولابد من تصحيحها من أجل ممارسة جنسية سليمة

**٥ نصائح ترفع قدرتك الجنسية!!**

الإجهاد هو العدو الأكبر لصحتك خصوصاً صحتك الجنسية. إجهاد العمل، الإجهاد المالي، إجهاد الحياة



(الشعور بالضغط النفسى)، وخصوصاً توتر العلاقة الجنسية التى يمكن أن تشكل سبب اضافى سلبى يؤثر إلى غريزتك الجنسية. مع ذلك، من الصعب أن يكون مزاجك جيد وأنت تفكر فى ذلك التقرير أو تلك المهمة. تذكر أنه لا يوجد سبب للعيش مع التوتر والضغط النفسى، لذا نقدم لك هذه النصائح الخمسة والتى سوف تساعدك على تقليل مستوى التوتر ورفع القدرة الجنسية خلال ١٥ دقيقة أو اقل:

١ ـ التأمّل/ التنفّس: تنفس بعمق. يبدو أننا فقدنا القدرة على استنشاق الاوكسجين بشكل طبيعى فى هذا المجتمع المحموم. حاول التخلص من كل الافكار السلبية وركز على تنفسك لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة. أجلس فى وضعية مريحة، اغلق عيونك وتنفس بعمق مع الزفير بشكل كامل.

استنشق هواء نظيفا بعمق قدر الامكان (يجب أن تتمدد عضلات معدتك بشكل صحيح)، قم بالعد ببطء من ٨ ـ ١٦. عبئ الرئتين بشكل كامل وركز على حركة

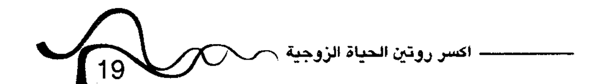
الصدر بثبات. امسك نفسك عن التنفس مع العد من ٤ ـ ٨. ازفر ببطء من الاسفل إلى اعلى الرئتين مع العد من ٨ ـ ١٦. كرر العملية ١٠ مرات على الأقل.

٢ ـ تمشّ: سواء كان العمل هو مصدر توترك أو نقاش حاد مع الشريك، انسحب بهدوء وخذ ١٥ دقيقة للتنزه فى الحديقة أو حول المنزل.

٣ ـ تناول كوب من الشاى: هدء اعصابك وتناول كوبا دافئا من مشروب عشبى مفضل، ننصح بأن يكون خال من الكافيين لتقليل التوتر. الشاى الاخضر أو العشبى يمتاز بفوائد صحية ويساعد على الهدوء والتنفس بعمق ويقلل من التركيز على التوتر.

٤ ـ تمدد: إذا شعرت بأنك متوتر لدرجة تؤلم عضلاتك فأنت بحاجة ماسة لعمل تمارين استرخاء للعضلات.

ـ حرك رقبتك بلطف من جانب إلى أخر وليس على شكل دائرة.



ـ حرك كتفاك من جانب إلى أخر.

ـ ارفع ذراعــاك إلى اعلى نقطة ممكنة. ثم انزل الذراعان ليـلامسا اصابع قدمك. لا تحاول جاهدا الامـســاك باصـابع قـدمك أو الارض المهم أن تقـوم بتمرين التمدد وارخاء العضلات.

٥ ـ التـدليك: بالرغم من أن سـاعـة من التـدليك على يد مـحـتـرف قـد تكون هـى الحل الامـثل إلا أن الحــصــول على ٣٠ دقـيـقـة من التـدليك على يد الشريك سيكون أفضل بكثير. إذا كنت تشعر بالتوتر فاطلب من الشـريك عمل تدليك لطيف باسـتعـمـال الزيوت العطـرية المريحة للاعصاب. يمكنكما تبادل الادوار لتعم الفائدة عليكما معاً.

**لماذا تتراجع الرغبة الجنسية عند المرأة؟!**

تشعر النسـاء أحيـاناً أنهن لسن فى مزاج لممارسة الجنس، وقد تمر أيام، وأسـابيع وحتى أشـهر دون أن تشــعــر المرأة برغـبــة جنســيــة أو انجــذاب جنسى

للشريك، مما يسبب العديد من المشاكل أهمها شكوك الشريك فى سلوك الزوجة غير النمطى، بالإضافة إلى احتمال عدم وجود تقارب أو محبة، مما قد يسبب مشاكل عائلية عديدة، يغذيها سوء التفاهم، والإحباط والانجراف وراء المغريات الخارجية، إذا كانت هذه هى القضية، فإليك بعض الطرق الآمنة والفعّالة لزيادة دافعك الجنسى.

**كونى جذابة جنسياً**

١ ـ حافظى على لياقتك البدنية: إن تناول الطعام الصحى الخالى من الدهون والأطعمة الدسمة التى تسبب الخمول، يساعد على زيادة الدافع الجنسى، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

٢ ـ تخلصى من التوتر: مثلا العمل والعائلة، يمكن أن تسبب زيادة الضغوط على المرأة وبالتالى تراجع الاهتمام بالجس، ابحثى عن طرق

للتحمّل أو تخفيض الإجهاد فى حياتك، وستجدين بأن معدل الرغبة الجنسية بدأ بالارتفاع من جديد.

٣ - تفحصى أدويتك: العديد من الوصفات، بضمن ذلك أدوية حبّ الشباب، تسبب نقص الغريزة الجنسية عند النساء، لذا تفقدى أدويتك وتعرفى على مضارها وآثارها الجانبية على الرغبة الجنسية، يمكنك تغير الوصفة بعد استشارة الطبيب.

٤ - استعينى ببعض المحفزات الجنسية: هناك العديد من المنتجات فى السوق التى تعرف بقدرتها على زيادة الدافع الجنسى طبيعياً.

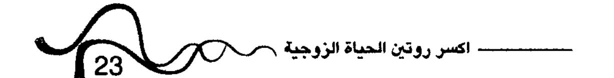
٥ - قومى بزيارة الطبيب: أى طبيب يمكن أن يستثنى أىّ مشاكل بدنية محتملة تسبّب الدافع الجنسى المنخفض، قد يختار الطبيب وصف هرمون التيستوستيرون لكى يزيد من الدافع الجنسى للمرأة.

٦ ـ غيرى شكلك ونظرتك للمعاشرة: بعض النساء يعتبرن المعاشرة الزوجية حق من حقوق الزوج، لا حول لهن فيه ولا قوة، ولكنه بالعكس من ذلك فهو واجب على الزوج أيضًا، لذا استعينى بأنوثتك، وببعض الأفكار المذهلة لتغيرى مظهرك الخارجى ونظرتك المحدودة للجنس، واستمتعى بالتلاعب بالشريك حتى تصلى لما تريدينه وستشعرين بأن الدافع الجنسى أصبح ملك يديك أنت بكلمة أخرى "كونى جذابة جنسياً".

**الإثارة قبل الجنس.. تزيد احتمال الانجاب**

**قال** طبيب بريطانى إن ممارسة الرجال للجنس بشغف وفى جو ملىء بالإثارة والحميمية يزيد احتمال خصوبتهم وإنجابهم للأطفال.

وبرأى الدكتور ألن بايسىء وهو محاضر فى علم الذكورة وخصوبة الرجال فى جامعة شفيلد



ببريطانياء فإن الأزواج الراغبين بالإنجاب غالباً ما يشكون من أن "ممارسة الجنس أصبحت أمراً روتينياً وميكانيكياً وهذا أمر خاطئ".

وقال بايسى وهو عضو أيضاً فى جمعية الخصوبة البريطانية لصحيفة "ديلى ميل" يجب أن تكون ممارسة الجنس مليئة بالإثارة والاندفاع الشديد كما لو أن الزوجين يلتقيان لأول مرة".

وأوضح بأن ممارسة الجنس بهذه الطريقة ينعكس بشكل إيجابى على نوعية وكمية السائل المنوىء لافتاً إلى أن بلوغ المرأة للذروة الجنسية بشكل قوى يزيد فرصة تلقيح السائل المنوى لبويضاتها وبالتالى الإنجاب.

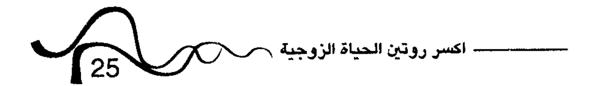
وأضاف إن الرجل يقذف حوالى ٢٥٠ مليون نطفة خلال ممارسة الجنس وإذا ما مارس الجنس باندفاع وحميمية فإن هذا العدد قد يزداد بنسبة ٥٠ بالمائة.

ودعمت هذا الرأى الدكتورة الأميركية جوانا

إيلنغتون الخبيرة فى علم النسل والتى ستبلغ مشاهدى برنامج " سباق السائل المنوى الكبير" " كلما كان الجنس جيداً كلما زادت فرص الإنجاب".

وأضافت " الشىء الذى لا يعرفه الرجال هو أنه كلما كانت الإثارة تتملكهم كلما استخدموا احتياطى السائل المنوى الذى لديهم"ء مشيرة إلى أن ذلك يزيد فرصتهم فى الإنجاب.

■■■



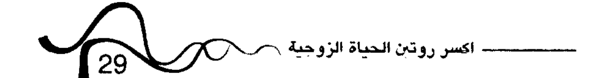
# سعادة
## بدون جنس



فى الوقت الذى يزداد اهتمام الكثير من الرجال بالمسائل الجنسية، رأت اختصاصية العلاج الأميركية سارة ليبلوم أن هذا الأمر مبالغ فيه، إذ أن الكثير من النساء لا يبدين اهتماما بالجنس بقدر ما تهمهن المعاشرة الزوجية والرفقة مع الشريك.

وأشارت ليبلوم إلى أن الكثير من الأزواج، عندما يعزفون عن الممارسات الجنسية، يبدأون بالشعور بالسعادة، وتبادل النكات، ولكنها حذرت من أن هذا الشعور لا يدوم إلا بضعة أيام، لأنه سرعان ما تستعر الرغبة الجنسية لدى الرجال.

وبالتالى، بحسب ليبلوم، فإنه يجب على الأزواج أن يقوموا بعمل توازن ما بين رغبة الزوج ورغبة المرأة، وذلك بتنظيم المرات التى يمارسون فيها



الجنس أسبوعيا، كى يحافظوا على سعادتهم، لأن الامتناع عن الجنس لفترة وجيزة من شأنه أن يزيد الشوق والرغبة بين الشريكين. وعليه يجعل ممارستهم للجنس أكثر حرارة بعد هذا العزوف.

من ناحية أخرى، بينت ليبلوم أنه يجب ألا يخجل الأزواج من التحدث حول الممارسات الجنسية بينهما، لأن هذا يزيل كل الحرج والحواجز، ويمكن كل طرف من معرفة الممارسات التى يحبها شريكه، وهو برأيها الأمر الذى يضمن لهم حياة زوجية صحية.

وبالنسبة للأزواج الكبار بالسن رأت ليبلوم، أنه يجب على الزوجات أن يلاحظن أن الرغبة الجنسية تضعف لدى الرجال بعد الخمسين وبالتالى على النساء أن يراعين هذا الظرف وألا يضغطن عليهم، خصوصا أنه برأى الخبيرة تتحول الحياة الزوجية بعد هذه المرحلة العمرية إلى نوع من الصداقة، ويتلاشى منها تدريجيا العامل الجنسى.

ماذا تفعلى إذا كانت حياتك الجنسية مؤلمة!

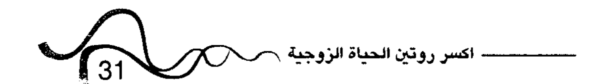
يجب أن يكون الجماع تجربة رائعة، ورومانسية وبالطبع خالية من الألم. ولكن لماذا تشتكى بعض النساء من أنه العكس تماما؟

التحليل المنطقى: عندما تكون الفتاة عذراء، أحياناً لا يتمزق غشاء البكارة بشكل كامل عند اللقاء الجنسى الأول. وحتى لا نكون تقنيين جدا هنا، لكن غشاء البكارة هو غشاء يغطى فتحة المهبلة.

وفى أغلب الأحيان يمكن أن يتعرض غشاء البكارة للتمزق قبل اللقاء الجنسى الأول، أما بسبب ركوب الخيول أو الجمباز، مما يجعل اللقاء الجنسى الأول أقل إيلاما. ولكن أغلب النساء يشعرن بألم عند ممارسة الجنس لأول مرة بسبب تمزق غشاء البكارة ولكن لا تقلقى فسرعان ما يزول الألم.

**أنت بحاجة إلى ترطيب إضافى**

إذا كنت تشعرين بالعصبية عند الجماع، فجسمك سينكمش وهذا يجعل منطقة المهبل جافة، وعندها يكون اللقاء الجنسى مؤلما أكثر من العادة.



وإليك هذه النصائح لتخطى مرحلة الألم:

- استعملى كريم الترطيب الجنسى. يقوم بعض الأطباء النسائيين بإعطائك عينات مجانية من هذه الكريمات عند أول زيارة بعد الجماع أو ليلة الدخلة. تساعد هذه الكريمات الخاصة على ترطيب المهبل وتخفيف الألم. تتوفر عدة أنواع أيضا فى الصيدليات، قومى بقراءة الإرشادات جيدا قبل الاستعمال. ونذكرك بأن لا تستعملى الكريمات العادية والتجميلية عند ممارسة الجنس والالتزام بتلك المخصصة للعملية الجنسية.

- ركزى على المداعبة. أطلبى من الشريك أن يأخذ وقتا إضافيا فى المداعبة والملاطفة حتى تتخلصى من التوتر والشد العصبى. التدليك، القبل ,الحديث اللطيف والمثير يمكن أن يساعدك على التخلص من الخوف والتوتر، وقد يساعدك أيضا على الترطيب الطبيعى.

## أسباب تنغص عليك حياتك الجنسية

هل أنت مذنبة بالقيام بإحدى هذه المحرمات الجنسية الشائعة❖ كل واحدة من هذه المحرمات كفيلة بأن تدمر حياتك الجنسية ولكن الأنباء الجيدة هو انك تستطيع أن تتجنبها. إذا أردت أن تكون أفضل عاشق بالإضافة إلى استمتاعك الشخصى احذر هذه الأمور.

### ١ - الحساسية المفرطة:

أكثر الناس يشعرون بالنشوة الجنسية وبلوغ الذروة عن طريق المداعبة فلا تنسيا ذلك. وتتصدر قائمة أكثر شىء يكره الرجل أثناء ممارسة الجنس تغير تعابير وجه المرأة عندما يحين دورها فى مداعبته فتبدو كأنها تشعر بالقرف من الاقتراب منه وتتفقد الفراش بحثا عن أى تسرب للسائل المنوى. فكيف يمكن أن يثير هذا التصرف الرغبة الجنسية عند الرجل!

**٢ ـ الخوف من محاولة شئ جديد:**

إذا كان الشريك يريد منك أن ترتدى ثيابا مثيرة أو حتى مضحكة أو غريبة قاومى رغبتك فى التفكير التقليدى وبدلا من قول شئ مثل "مستحيل" "فى أحلامك" فكرى بالموضوع وحاولى التوصل معه إلى اتفاق يرضى الطرفين بحيث يحصل على ما يريد وتحصلين أنت على ما تريدين. لا شئ يقتل الرغبة الجنسية مثل الشريك السلبى المتردد إذا كنت ترفضين القيام بكل شئ يطلبه منك الشريك فأنت ترسلين له رسالة عدم اهتمام به.

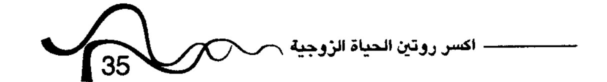
**٣ ـ عدم معرفة نقاط الإثارة فى جسدك:**

أكثر النساء يشعرن بهزة الجماع لوحدهن على خلاف الرجال فهزة الجماع عملية ليست سهلة بالنسبة للنساء. فبينما يحاول الرجل جاهدا السيطرة على قضيبه ومنعه من الانتصاب والقذف المبكر وربما العد حتى ٥٠٠ لوقف القذف. تبدو

الفتيات هادئات مطمئنات يصعب إثارتهن بسهولة.
ولكن هذا لا يعنى أن النساء باردات العواطف ولكن هزة الجماع بالنسبة لهن أمر يحتاج إلى الكثير من المداعبة وإلى الخبرة وهذا ما لا يمكن تحقيقه بدون تعاون من الرجل. لذا تعرفى على جسدك جيدا واعرفى النقاط التى تثيرك وقومى بالتحدث مع الشريك عن كيفية إثارتك وإلا ستظلين وحيدة فى الظل بينما يشخر الشريك بعد إشباع رغباته.

**٤ ـ لا تكونى سلبية:**

إذا كنت تنتظرين الشريك ليبدأ بالمغازلة، فأنت على الأرجح سلبية وستخسرين الكثير من المتعة. لا يوجد ما يمنعك من أن تبدئى بالمغازلة والمداعبة. إذا بدأت فى مداعبة الشريك فجأة على غير عادتك فقد يشعل هذا فتيل الرغبة الجنسية وبدلا من أن تكونى سلبية خذى دورك فى العلاقة الثنائية وسيطرى على الوضع ولو لبضع دقائق وستعرفين عندها عنا ماذا نتحدث.



**٥ ـ الشعور بالإحراج:**

لعل من أسوأ اللحظات التى قد تقتل اللحظة الجنسية لحظة الشعور بالإحراج، وهنا يجب أن نذكر الأزواج بأن العلاقة الجنسية قد تتخطى كل شىء إلا لحظات الإحراج المزعجة والتى تأتى دون سابق إنذار مثل:

ـ اكتشاف أن ثيابك الداخلية متسخة تناول الثوم قبل الذهاب إلى السرير.

ـ وصول الدورة الشهرية فى ذلك الوقت بالذات.

ـ أو عدم إغلاق الباب ودخول أحد الأطفال عليكما فجأة.

لذا استعدا نعم حضرا لوقت المرح معا

لا تتناول وجبة دسمة غنية بالروائح القوية تفقد ثيابك الداخلية ولا حاجة لأن نقول أنك يجب أن تحافظ على نظافتك الشخصية دائما وليس فقط

لممارسة الجنس وضع الأطفال مبكرا فى السرير وإغلاق الباب جيدا عندما تكونان فى الداخل.

وأخيرا كونا صريحان محبان وخذا المواقف المحرجة بروح رياضية واستغلا اللحظة لتضحكا معا. وحتما ستصبح حياتكما الجنسية مليئة بالقصص والخيال والإبداع الذاتى.

**الملل الجنسى فى الحياة الزوجية**

يعتبر الملل الجنسى فى الحياة الزوجية ظاهرة مألوفة ومعروفة منذ القدم.وقد ابتكرت الشعوب والمجتمعات وسائل عديدة لتحسين الشهية والمتعة الجنسية بما يتناسب مع أحوالها الخاصة وبما يضمن استقرار الحياة الزوجية واستمرارها.

ومن المعروف أن الأساليب والمشهيات الجنسية يمكن أن يكون لها مفعول إيجابى فى كثير من الحالات.مثل الثياب الخاصة والعطور والأجواء والوضعيات الخاصة.. وأيضاً الأثاث الجديد لغرفة

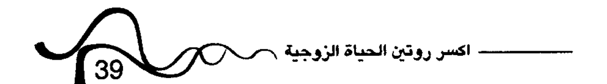
النوم واستعمال الورود والإضاءة والمرايا، إضافة إلى أساليب التدليك والمسّاج والرقص واستعمال الأعشاب والأطعمة والأدوية وغير ذلك. مما هو شائع ومتنوع ومعروف. ويمكن أن ينشأ الملل الجنسى عن تغيرات فى الجسم وعن أمراض جسمية متنوعة بعضها عارض ومؤقت وبعضها مزمن. وتلعب الأساليب الصحية والتجميلية بمختلف أشكالها ووسائلها مثل الحمية والرياضة واستعمال العلاجات الدوائية والجراحية دوراً مفيداً فى عدد من الحالات.

ومن الناحية النفسية لا بد من التأكيد على أن الملل الجنسى يعكس فى كثير من أسبابه عوامل نفسية داخلية.. حيث تؤدى مشاعر الإحباط المتكررة والانزعاج والتوتر والمخاوف والقلق إلى تكوين ردود مزاجية وسلوكية سلبية تتسم بالشكوى والملل وعدم الرضا عن الطرف الآخر.. واضطراب الوظيفة الجنسية نفسها بمظاهرها الجسمية والفيزيولوجية مثل عدم الرغبة الجنسية أو ضعفها إضافة إلى

صعوبات الانتصاب والإثارة الجنسية يمكن أن تعكس اضطراباً فى العلاقة الزوجية الإنسانية، واضطراباً فى التفاهم والحوار وحل المشكلات الحياتية اليومية.

وتعكس هذه الحقيقة ضرورة النظر إلى ما خلف الأعراض والشكاوى..أى إلى العلاقة نفسها بين الرجل والمرأة وصعوباتها ومشكلاتها..وبالتالى توجيه النظر نحو حلها وتعديلها أو السير فى الطريق الصحيح المؤدى لتخفيف الصراع والتوتر وتعديل أساليب التفاهم وتحقيق الذات الإيجابى ضمن العلاقة الزوجية..ويمكن للحوار والتعبير عن الانفعالات وعن الغضب والإحباط أن يلعب دوراً إيجابياً فى التنفيس عن المشاعر السلبية المتراكمة والحبيسة ومن ثم تعديلها وتفهمها وتبديلها.

ومن الناحية العملية يمكن أن يهرب بعض الأزواج تخفيفاً عن الملل الزوجى (أو المشكلات الزوجية والجنسية) إلى أساليب شاذة متعددة كالإدمانات



المتنوعة أو إقامة العلاقات الخاطئة أو الاهتمام بالعمل بشكل مبالغ فيه..وبعضهم يبحث عن زوجة ثانية أو أكثر..وبعضهم يصبر ويتحمل أوضاعه..وأما الزوجات فبعضهن يصبرن ويدارين الأمور..وبعضهن يلجأن إلى التعويض عن الإحباطات والمشاعر السلبية بشراء الأشياء والحاجيات أو بالاهتمام بالأطفال أو العمل أو الانحراف بمختلف أشكاله ودرجاته.

ولا بد من التأكيد على وجود مخارج إيجابية للرجل والمرأة..وأولها تعديل المشكلات والسير فى طريق إغتناء العلاقة وغناها من النواحى الروحية والعاطفية والجسمية..وقد يصعب ذلك أو يتعثر ولابد من المحاولة مراراً، وعندما تستحيل الحياة المشتركة وتتفاقم المشكلات لا بد من البحث عن الحلول الأقل ضرراً بما يتناسب مع الظروف الخاصة لكل أسرة، كالتعدد أو الانفصال أو الطلاق أو غير ذلك.

وأخيراً.. فالملل الجنسى ربما كان موضوعاً مبالغاً فيه من الناحية الجسمية والفيزيولوجية. فالزوج والزوجة يمكن أن يعيشا حياة طويلة مديدة وطبيعية من الناحية الجنسية يشتهى أحدهما الآخر. والاشتهاء الجنسى بالمعنى العضوى الكيميائى تحكمه أمور متنوعة ويلعب الخيال الشخصى دوراً فى ذلك، ويختلف الأفراد فى تكوينهم وحساسيتهم وردود أفعالهم الجسمية وفى مخيلتهم أيضاً، وتنمية الخيال وتنويعه وما يصاحب ذلك من أحاسيس يمكن أن يكون مفيداً وإيجابياً مادام ضمن الحدود الطبيعية بعيداً عن السلوك الجنسى المضطرب أو الشاذ.

والحياة الجنسية يمكن أن تتجدد وتزدهر ولا بأس بفترات من الملل المؤقت والعابر، وعندما يطول لا بد من بحث المشكلة فيما خلفها.. وبالتفصيل..

**لا تكشفى كل اوراقك**

استغرب جدا من الخجل والحياء الشديد من الزوج الذى يظل ملازما لبعض النساء حتى بعد مرور

١٠ سنوات على زواجها... واستغرب جدا من جرأة البعض من البنات فى اول وبدايات الحياة الزوجية، لاايتها الزوجة الجديدة العهد بالزواج لا تكشفى كل اوراقك واسرارك وخططك منذ البداية ! كل شى فى وقته حلو..الخجل مطلوب ولكن بحدود المعقول.

نصيحتى....كونى مبدعة وواسعة الخيال فى الفراش....كما تبدعين فى مكياجك وتسريحتك..اتقنى دورك بكل احساس وحب فالجنس هو العنصر الرئيسى للسعادة الزوجية وهو عمل مشترك بين روحين فى جسد واحد... لا بد فى الجنس من الخروج على النص.. وإلا تحولت أجساد النساء إلى جرائد شعبية.. عناوينها متشابهة صفحاتها.

**نصائح لارتداء قميص النوم**

**لغرفة زوجية ملتهبة:**

يقدم لكِ الخبراء بعض الطرق المفيدة والمجربة التى تجعلك تتعمين بحياة زوجية رائعة، ودون أى مشاكل:.

ـ اختـارى قمـيص نـومك من السـاتان ولا تركـزى على لون معين أى اختارى أكثر من نوع ولا تلبسى لون واحد أكثر من مرة فى الأسبوع.

ـ ركزى على ألوان ودرجات الزهر.

ـ لا تضعى عطراً ثقيلاً مع ارتداء القميص.

ـ اختارى عطراً ناعماً خفيفاً أو بودرة جسم ذات رائحة خفيفة.

ـ تسريحة الشعر يجب أن تكون مناسبة أى غير مربوط، اتركيه ناعماً على الكتفين.

ـ لا تنسى ارتداء الإكسسوار الخفيف مع قميص النوم.

**كونى مستعدة لمنح كل الحب لزوجك**

لا تستخدمى اسلوب اللف والدوارن والتلميحات ولا تتوقعى أن يعرف شريكك كل ما يدور فى ذهنك إذا كان زوجك يعمل طوال اليوم ويأتى متعبا على

البـيت لا تحـاولـى أن تزيدى من مـعـاناته بالبـدء بالطلبات والتذمر والشكاوى.

نجاح العلاقة الزوجية يحتاج الى الكثير من العمل وحتى تكونى زوجة صالحة وأما نموذجا يجب أن تكونى مستعدة لمنح كل الحب والحنان والمشورة لزوجك وعائلتك الصغيرة. تعالى نتعرف على بعض النصائح والاستراتيجيات الناجحة والفعالة لتحسين طريقة تعاملك مع زوجك.

**كونى صادقة**

الأمانة والمشاعر الصادقة هى أفضل سياسة. لا تستخدمى اسلوب اللف والدوارن والتلميحات. ولا تتوقعى أن يعرف شريكك كل ما يدور فى ذهنك يجب أن تقولى له ما يزعجك وما يعجبك حتى يتمكن من إسعادك.

**كونى حنونة**

عندما تكونان معا لوحدكما، عبرى له عن حبك وتقديرك. اللمسات البسيطة والتى تعبر عن

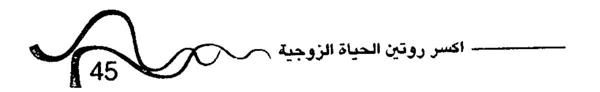
اهتمامك وحبك له سوف تصنع فرقا كبيرا فى علاقتكما، مثلا لا تتركيه يخرج من البيت بدون أن تمنحيه قبلة وتتمنى عودته بالسلامة.

**قدرى ما يقوم به**

إذا كان زوجك يعمل طوال اليوم ويأتى متعبا على البيت لا تحاولى أن تزيدى من معاناته بالبدء بالطلبات والتذمر والشكاوى. نحن نعلم بأنك متعبة ومرهقة من العمل فى البيت ولكنه أيضا متعب ومرهق ويحتاج الى الراحة والهدوء، امنحيه بعض الوقت ليرتاح ويتناول طعامه ويتحدث عن يومه ثم حدثيه عن يومك.

**كونى مستعدة للمساومة**

لا يمكنك دائما الحصول على كل ما تريدين. كل واحد منكما يجب أن يكون مستعدا لتقديم التنازلات ليرضى الطرف الأخر حتى تتجنبا المشاكل وتستمر العلاقة. لا تشدى الحبل من طرفك كثيرا فتفسديه



ولا ترخى الحبل كثيرا فلا يعود لك قرار أو رأى فى البـيت. يجب أن تعـرفى بـأن التـفـاهم بين الـرجل وزوجته يجعلهما أكثر قربا من بعضهما البعض وأكثر حبا.

### التعقيد والحساسية دمار للعلاقة الزوجية

### الضعف أو العجز الجنسى متعلق بالرجل أكثر من المرأة

العلاقة الجنسية بين الزوجين من أكثر الأمور تعقيداً وحساسية. فالكثير من البيوت والمنازل نامت باطمئنان وسكينة ومحبة بسبب المعاشرة الزوجية الناجحة. والكثير منها أيضاً قضت أيامها ولياليها فى خصام وشجار ونفور بسبب المعاشرة الزوجية السلبية أو الفاشلة.

وما يلفت النظر فى هذا الموضوع، أن الكثير من اللوم يقع على الرجل، كونه ليس فقط صاحب المبادرة فى كثير من الأحيان، ولكن أيضاً لأن الضعف أو العجز الجنسى متعلق بالرجل أكثر من المرأة، مع

وجـود نسـاء لديهنّ بـرود جنسـى واضح مـؤثر على العلاقات الزوجية.

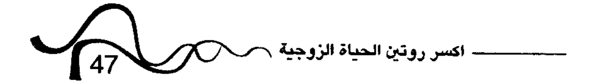
**الكبت الجنسى يؤدى الى البرود فى فراش**

الكبت الجنسى فى مـجـتـمـعنا كـان يمكن أن يكون أقل خطرا على صحة البنات النفسية لو كانت الثقافة والفنون ووسائل الإعلام أكثر حذرا فيما تبثه.

الكبت الجنسى هو من أهم المشاكل التى تعترض الفتاة، ليس فقط فى مرحلة مراهقتها بل فى مرحلة طفولتها أيضا.

والبنت التى تتـربى على كـبت أفكارها وآرائهـا تتعود أيضا أن تكبت رغباتها ومشاعرها وغرائزها الجنسـيـة وهى مـتـزوجـة. والكبت الجنسى طوال سنوات الطفـولة والشبـاب يقـود حـتـمـا إلى عـقم جنسى، أى إلى برودة جنسية فى سن المراهقة.

والكبت الجنسى فى مجتمعنا كان يمكن أن يكون أقل خطرا على صـحـة البنات النفـسـيـة لو كـانت



الثقافة والفنون ووسائل الإعلام أكثر حذرا فيما تبثه، وأكثر تطابقا مع قيمنا الأخلاقية.

**الموبايل والحياة الزوجية:**

لقد انضم الهاتف المحمول إلى قائمة الوسائل التى تستخدمها الزوجة الغيور فى التعرف على خيانة زوجها مثل احمر الشفاه الموجود على ياقة معطف الزوج أو رائحة العطر النسائى التى تفوح منه.

وقال محققون ومحامون أن تسعة من كل عشر حالات اشتباه فى الخيانة الزوجية تكشفها الرسائل الموجودة على الهواتف المحمولة الخاصة بالأزواج وتطلب الزوجات على أساسها التحقيق.

وذكر المحقق الخاص فينس موك الذى حقق فى ٤٠ حالة خيانة زوجية كشفت عبر المحمول أن زوجة شكت فى زوجها بعدما لاحظت انه يذهب إلى الشرفة عندما يتلقى بعض المكالمات الهاتفية.

وقــال المحــقق الخــاص أن الـزوج تلقـى ذات ليلة إحدى مكالماته المشبوهـة مما دفع بزوجته إلى فحص هاتفه بعد خلوده للنوم ثم استأجرته ليراقب زوجها حيث تأكد من خيانته لها.

وفي قضايا الطلاق لا تمثل الرسائل عبر الهاتف المحمول دليلاً على خيانة الزوج لزوجته وإنما مجرد دليل على وجود علاقة تجمع الزوج بسيدة أخرى.

**الرجل يبحث عن المرأة صاحبة السلوك الأنثوى**

- المرأة العاقلة والمتعلمة يمكنها أن تخلق جواً من السعادة والرضى لزوجها وأولادها.

- المرأة الغير متفهمة قادرة على تحويل حلو الحياة إلى مرارة ومرارة الحياة إلى علقم.

تعتبر المرأة الصالحة القطب الثانى الذى يبحث عنه الرجل فى كل زمان ومكان دون هوادة بهدف الاستقرار ومواجهة متاعب الحياة، فالمرأة العاقلة والمتعلمة يمكنها أن تخلق جواً من السعادة والرضى

لزوجها وأولادها إضافة لسلوكها الأنثوى الملىء بالرقة والدلال، أما المرأة غير المتفهمة فهى قادرة على تحويل حلو الحياة إلى مرارة ومرارة الحياة إلى علقم.

ويفضل الرجل الزوجة التى تحترم رغبات زوجها وإلا تحولت الحياة الزوجية إلى جحيم والمرأة التى لا تحترم أفكار ورغبات زوجها لابد من استبعادها عن المنزل (طلاقها) لأن الاحترام هو أساس الحياة السعيدة. وهنالك ضرورة أن تحسن المرأة فن الإصغاء إلى زوجها وتشعره بأنها مهتمة به كى يكشف ما بداخله من هموم وإلا لجأ لغيرها ليشكو همومه ولذلك المرأة المناسبة لتكون شريكة الحياة هى المرأة المتفهمة القنوعة التى تقبل بالواقع أما المرأة الغيورة فهى غير مناسبة.

■ ■ ■

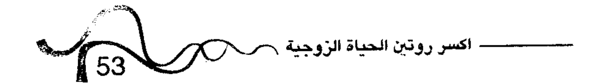
# اكسر
## الروتين اليومى

هل جربت أيها الزوج ان تصحو قبل زوجتك من النوم... فتستحم.... ومن ثم تعود الى الفراش وتتداعى النوم...

بحيث اذا جاءت زوجتك تيقظك من النوم تفاجئها انك مستيقظ وتحضنها وتداعبها فى الصباح....

هل جريت أن تصحو قبل زوجتك فتعد الأفطار وتشعل الشموع التى تضفى رائحة عطرة فى إشراقه الصباح وتفاجئ زوجتك بأنك أعددت الافطار عنها....

هل جربت... أن تستحم فى الصباح وبعد ان تستحم تضع على جسمك المعطرات الريفيه الجميله فترجع للفراش مره أخرى وتداعب زوجتك بلطف شديد قبل أن تصحو... وتضمها وهى نائمه الى



صدرك وتهمس فى اذنيها من كلمات الحب والغرام وانت مُحتضنها الى صدرك حتى تستيقظ فتطبع قبله على جبينها.... هل جربت....

**عيناك سلاحك.. كيف تستخدميهما مع زوجك؛**

أكدت دراسات علمية متعددة أن المحبين عادة ينظرون إلى عيون بعضهم أثناء الحديث، ولا ينظرون إلى أنوفهم أو شفاههم أو ألسنتهم.

**حديث العيون**

إن النظرات المتصلة لثوان قليلة، يمكن أن تحدث - رغم الصمت - ما تعجز عنه مجلدات كثيرة، حيث يمكن للزوجة أن تقرأ فى تلك النظرات الكثير من كلمات الحب، والحنان، والعطف، يمكن أن تقرأ فى تلك النظرات أنت جميلة وأنا معجب بك - أتكامل معك وبك.. دائماً مفتون بما تقولين، ويمكن للزوج أن يسمع نظراتها تقول: أنا متيمة بك وكم أحب أن أستمتع بحبك الحنون يغمرنى.

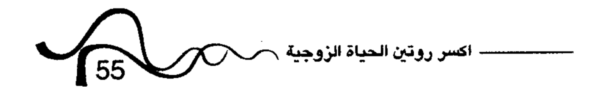
كما أن هناك ما هو أكثر من تلك المشاعر والأحاسيس فالعيون الدافئة، تحقق انفجارات وثورات من براكين الحب والحنان لا يمكن لأى حواس أخرى أن تحققها.

ولا شك أن العينين فى غرفة النوم ليستا عينين عاديتين، بل إنهما وسيلة تمهد للقاء أكبر وأشمل وتلعب دوراً بارزاً فى تحقيق التوافق بين الزوجين، وتشجع الانفعالات التأثيرية لدى الزوجة.

**اتساع الحدقة**

من هنا فإن بعض الباحثين يعتبرون العينين الوسيلة الأولى للتعبير الرومانسى أكثر من غيرهما.

يقول الدكتور اكهاردهش: إن الإنسان لا يستطيع إراديا التحكم فى حركة حدقة عينيه، ولكنه يمكن إثارتهما لأجل الاتساع، فمن المعروف أن الإنسان عندما يرى مناظر جميلة ومريحة ولطيفة كالمروج



الخضراء والزهور، ووجه الحبيب، تتسع حدقتا عينيه بشكل لا إرادى.

وللفكر والأحاديث أيضاً.. دورهم ولتحقيق هذا الانتعاش النفسى والروحى بين الزوجين ولنتعلم سحر العيون لابد من:

١ - توسيع حدقتى عينى كل من الزوجين أثناء الأحاديث الودية.

٢ - وتبادل الكلمات الرومانسية.

٣ - لينظر كل منهما ويحدق مباشرة فى عيون الآخر وكأنه ينظر إلى بحر شاسع...

٤ - وليتأمل خلال نظراته أجمل جزء فى وجه الآخر كالأنف الدقيق أو تلك الغمازتين الحلوتين فتبدأ العينان تعطيان ذلك الإيحاء بالارتياح والاتساع..

٥ - تركيز الفكر على مدى جمال شريكك، واكتشاف الصفات التى تميزه عن غيره، وأنك سعيد بها معه وبالقرب منه.

٦ - وعليك أن تطرد من مخيلتك الخجل وعدم الثقة والعصبية والتفكير السلبى الذى يجعل جبينك مقطباً وبؤبؤ عينيك يتضاءل.

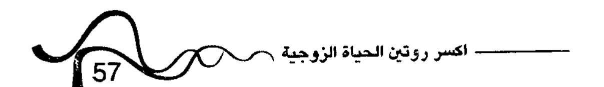
العين لا تخفى هذا السحر وليس للون العين أثر فى تحقيق هذه السعادة أو النشوة فالعينان الزرقاوان أو الخضراوان أو العسليتان أو السوداوان تتماثل جميعها فى تحقيق الغاية.

**الممارسة الآمنة تقلل من أعراض الشيخوخة**

ممارسة الجنس تحسّن من توزيع الدمّ، الأمر الذى يساعد فى ضخّ الأوكسجين إلى جلدك ويجعله ألمع.

الحياة الجنسية المنتظمة فى زواج مترابط يقلل من أعراض الشيخوخة عند الزوجين، كما يساعد فى دفع كمية إنتاج الكولاجين، الذى يجعل البشرة تبدو أكثر شبابا.

كلنا نعلم بأن تفاحة فى اليوم تبقى الطبيب بعيدا، ولكن الدكتورة غلوريا ج برامر، عالمة متخصص فى الجنس ومقرّها جورجيا، تقول بأن هزة الجماع فى



اليوم تبقى الطبيب بعيدا أكثر (التفاح مغذى ولذيذ ولكن الجنس له فوائد حيوية أكثر)!

**فوائد الجنس على البشرة**

وفقا للدكتورة غلوريا برامر: يجعل بشرتك أكثر توهّجا حقيقى - الجنس يمنح بشرتك وهجا طبيعيا. تقول برامر، "ممارسة الجنس تحسّن من توزيع الدمّ، الأمر الذى يساعد فى ضخّ الأوكسجين إلى جلدك ويجعله ألمع. كما يساعد أيضا على إزالة السموم ويمكن أن يزيد من حجم الشفاه ايضا".

**يسيطر على حبّ الشباب**

تقول برامر، "ممارسة الجنس يخفّض من مستويات الهورمونات ويجعله أكثر توازنا. والنتيجة؟ جلد وشعر أكثر حيوية!".

**يقلل من أعراض الشيخوخة**

الحياة الجنسية المنتظمة فى زواج مترابط يقلل من أعراض الشيخوخة عند الزوجين، كما يساعد

فى دفع كمية إنتاج الكولاجين، الذى يجعل البشرة تبدو أكثر شبابا.

**يمنع جفاف الجلد**

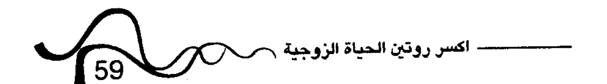
تقول برامر يربط العديد من الناس ما بين الجنس وعمر النساء. " تقل الرغبة الجنسية عند النساء مع التقدم فى السن لأن الهورمونات تصبح أقل. ولكن بممارسة الجنس يزيد تدفق الدمّ والأوكسجين إلى الاعضاء الحيوية والجلد، مما يجعلك تبدين أكثر شبابا".

**يقوى الأظافر**

نفس الهورمونات التى تعمل عل زيادة وهج الجلد، تحافظ على أظافرك قوية أيضا، خصوصا أثناء الحمل.

**جاذبية المرأة تهدد العلاقة بالخطر**

أظهرت دراسة بريطانية جديدة ان مصير العلاقات التى تكون فيها المرأة أكثر جاذبية من



الرجل هو غالباً الفشل فى حين ان العكس ليس صحيحاً.

وذكررت صحيفة "دايلى مايل" البريطانية ان مجموعة باحثين من عدة جامعات بريطانية أجروا دراسة لصور رجال ونساء، عمر علاقة بعضهم أشهر قليلة والآخرون سنوات عدة.

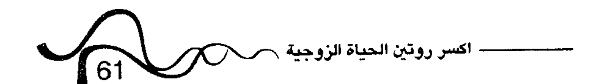
وأضافت ان تحليل الصور كشف ان وجود زوج أو حبيب جذاب لا يشكل عائقاً أمام نجاح العلاقةء,ولكن إذا كانت المرأة هى التى تتميز بالطلة الأجمل، فإن العلاقات تميل إلى الانتهاء خلال فترة أشهر فقط.

وقال الباحث الرئيسى فى الدراسة روب بوريس ان هذه النتيجة "تشير إلى ان المرأة هى التى تتحكم باستمرار العلاقة أو انتهائها".

وأضاف بوريس ان النساء الجميلات قد يعين انهم قادرات على الانتقاء والاختيار، كما انه يبدو انهن يتمتعن بالثقة لإنهاء علاقات.

ورجح انه من الممكن أن تنتهى العلاقات أيضاً بسبب غيرة الرجل الأقل جاذبية على شريكته، فى حين ان المرأة الأقل جاذبية "قد تتأقلم مع وضعها وبالتالى تستمر العلاقات فترة أطول

■ ■ ■





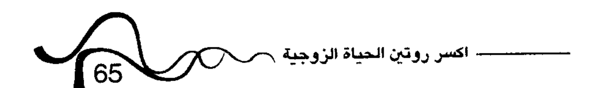
# بـرودة الرجـــال



قال باحثون متخصصون فى دراسة السلوك الجنسى البشرى إن الرجال حول العالم يسجلون نسباً عالية وغير معتادة من البرودة الجنسية بشكل لم يكن يحصل من قبل بحسب الإحصائيات، وأعاد الباحثون هذا الأمر إلى مجموعة من الأسباب التى بدأت تفرض تأثيرها على الميول الجنسية للرجال.

وقال يان كيمر، مستشار العلاقات الجنسية وصاحب مجموعة من الكتب الأكثر مبيعاً حول الموضوع، إن بعض تلك الأسباب قد تكون بيولوجية، ومنها أمراض القلب أو تناول الأدوية المضادة للاكتئاب، أو الإدمان على الكحول والمخدرات.

وذكر كيمر أن العامل الثانى مرتبط بمشاعر الرجال، مشيراً إلى أن الرجال يتحركون جنسياً بدافع من ثقتهم



ورضاهم عن أنفسهم، ولكن هذه الثقة تراجعت بشدة خلال الأشهر الماضية حول العالم بسبب الأزمة الاقتصادية التى سببت فقدان ملايين الوظائف وجعلت الرجال يشعرون بالقلق وحتى بضعف الرجولة، خاصة وأنهم يعيلون العائلة فى أغلب الأحيان.

أما العامل الثالث بحسب كيمر فهو مرتبط بالعلاقات الاجتماعية وتأثيراتها على الرجال، والمشاعر التى تولدها لديهم من غضب وعدم رضا، وتجعله بالتالى فى مزاج "عكر" لا يرغب معه بإقامة علاقة جنسية، أو تجعله يرغب بأن تكون تلك العلاقة خارج إطار الزوجية.

وقد أفرزت التكنولوجيا الحديثة عاملاً رابعاً يتمثل فى إن هوس بعض الرجال المتزايد بمتابعة مقاطع الجنس والصور الإباحية عبر الانترنت، والذى يؤثر بشكل سلبى عليهم، إذ يفقد عدد كبير من المدمنين على الانترنت شهوتهم لممارسة الجنس مع

شـريكاتهم ويتـولد لـديهم شـعـور خـاطئ بـأن النسـاء الحقيقيات "لا يمكن لهن إشباع رغباتهم."

وبحسب كيمـر، فإن تراجع الرغبـة الجنسيـة لدى الرجـال ظاهرة جـديدة، إذ كـان يعـتقـد أن البـرودة الجنسية ظاهرة متعلقة بالنسـاء اللواتى قد يمتنعن من ممارسـة الجنس لأسبـاب مختلفـة، ولفت البـاحث إلى أن هذه الظاهرة قد يكون لهـا تـأثيـرات سلبـيـة جداً على النسـاء مسـتقبـلاً، إذ قد يشـعـرن بالإهانة لرفض أزواجهن ممارسة الجنس معهن.

**اللمسة الأنثوية تشد عزيمة الرجال**

أفـادت دراسـة جـديدة أن الرجل يميل للمـجـازفة إذا لمسـتـه المرأة أو ربتت بيـدها على ظهـره فـيـشـعـر بالأمان أكثر ويتشجع للقيـام بأشيـاء قد لا يفعلها فى الأحوال العادية.

وأعد الدراسة جونـاثان ليفاى من جامعة كولومبيا فى نيويورك، وجنيفر جى. أرغو من جامعة ألبرتا فى

كندا، وذلك بأن وضعا أمام مجموعة متطوعين خلال اختبار عزائمهم خيارين للاستثمار أحدهما "آمن" والآخر ينطوى على مخاطر أو "مجازفة" مالية.

وتبين للباحثين أن الرجل الذى تقدمت منه امرأة ولمسته وربتت بيدها على ظهره أو على كتفه كان أكثر شجاعة وميلاً للمجازفة من نظيره الذى ترك وشأنه ليتدبر أموره بنفسه.

كما وجدت الدراسة التى نشرت فى مجلة العلوم النفسية أن المرأة عندما تلمس الرجل وتربت على ظهره ولا تصافحه يشعر بالقوة، وأنه إذا قام رجل بذلك فلن يكون له تأثيرا يذكر.

وقال الباحثان إن جذور ذلك ربما ترجع إلى شعور الرجل بالراحة والأمان عندما كانت أمه تربت على كتفه وتشجعه خلال الطفولة.

### طرق لاستعادة الرغبة الجنسية قبل أن تختفى

يمكنك وضع اللوم على الإجهاد، الهرمونات أو حتى الإعياء، لكن النساء هذه الأيام لا يشعرن برغبة

جنسيـة قوية. وهـذا ليس كلامنا بل وفـقـا لما وجـده مـسح اجـراه مـركـز الصـحـة الوطنيـة والحـيـاة الإجـتـمـاعـيـة، الذى ذكـر بأنّ ٣٢ بالمائة من النسـاء فقدن الاهتمام الجنسى لعدّة شهور السنة الماضية.

وهو أمر مؤسف حقا، خاصة وأن الجنس يحسن من الصحة (فالدراسات المختلفة تقول بأن الجنس يعزز نظام المناعة، ويقلل من الشعور بالإجهاد والقلق، ويحارب أعراض الشيخوخة... إلخ). لذا، إليك هذه الملاحظات السريعة للحصول على مزاج جيد بطريقة طبيعية، واستعادة رغبتك الجنسية قبل أن تختفى.

**١ ـ الفياجرا الطبيعية:**

النساء لا يملكن فياغرا ولكن يملكن طرق طبيعية للحصول على رغبة جنسية.

بعض الأعشاب والنباتات الطبية توفر دافع جنس صحّى للرجال والنساء. وفقاً لكتاب لمؤلفه كريس كيلهام، هناك نباتات.

مثل maca وrhodiola وhorny goat weed تحتوى على مواد طبيعية يعتقد بأنها تساعد فى زيادة مقاومتك للإجهاد العاطفى والجسدى والإعياء والكآبة والمرض. لذا فلن تساعدك هذه النباتات فقط فى الترويج لصحة جنسية أفضل بل ستساعدك فى التخلص من المشاعر السلبية التى تؤدى إلى تراجع الرغبة الجنسية فى الاساس.

**٢ ـ الطعام المناسب:**

عندما يتعلق الأمر بأطعمة الشهوة، فقد سمعنا كثيرا عن عجائب المحار والكافيار والشوكولا ـ لكن ماذا عن السلمون والإسقمرى؟ (أو الأطعمة الشهوانية الـ٣٠ ( ?وفقاً للخبراء، فأن الأطعمة الغنية الاحماض الدهنية الأوميغا ـ ٣ تزيد من جريان الدم وتعزز الرغبة الجنسية. كذلك فأن الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣ تعمل جيدا مع أجواء الشموع الرومانسية؟ جربى الجوز، البروكلى، الشمام،

الفاصوليا البيضاء، السبانخ، ورق العنب، والزهرة. إذا كنت تحبين القرمشات، يمكنك تناول اطعمة غنية بالاحماض الامينية مثل الكاجو، الجوز،الفستق، الغرونولا، الشوفان، الخضار الورقية، الثوم والحمص، التى تزيد من الدورة الدموية والشعور بالحرارة.

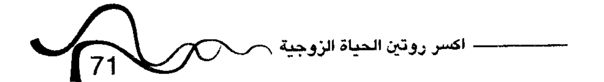
**٣ ـ تخلصى من التوتر:**

الاجهاد يقلل من الرغبة الجنسية بلا شك. وفقا لدراسة نشرت مؤخراً، قالت النساء بأن الاجهاد هو السبب الاول فى تراجع رغبتهن الجنسية. لذا لتعزيز رغبتك يجب أن تحصلى على الراحة.

**حركات الشفاة وحركات الوجه تجذب الرجل:**

الرجل يحب ان يستيقظ فيجد زوجته قد استيقظت قبله لتعتنى بنفسها وتجمل نفسها له.

حركات الشفاة وحركات الوجه تجذب الرجل وتثيره.. والاهم من ذلك المكياج والتعطر والنظافة



ذلك ان يرى الرجل المرأة دائما متزينة له باللباس والماكياج على الوجه حتى بعد الزواج..

الرجل يحب ان يستيقظ فيجد زوجته قد استيقظت قبله لتعتنى بنفسها وتجمل نفسها له حتى لا يصاب بالنفور والاشمئزاز..

الجميع رجالا ونساءا تكون اسوأ حالات وجههم حين يستيقظون من النوم.. لذا على المرأة أن تبادر بالذهاب الى الصالونات وتغير تسريحات الشعر ما لم تره عينه قط ومن المكياج كل يوم.. حتى يحس انه يرى يوما فيوم امرأة جديدة جذابة مغرية تفهم حاجة زوجها

**حياتك الجنسية الرائعة**

**تتبدل نتيجة الضغوطات النفسية**

أحيانا تحصل أمور غير مفهومة بين الشريكين مما يؤدى إلى تغير الشريك وغالبا لا يكون هذا التغير إلى الأفضل ,حتى لو كانت علاقتكما الجنسية

رائعة فى بداية الزواج، فيمكن أن تتحول وتتبدل نتيجة لتقلبات الحياة والضغوط النفسية التى يواجهها الطرفان سواء من المنزل أو من الخارج وغالبا ما يولد الضغط مشاكل جنسية.

يمكن أن تكونى قد تعرفت على نصفك الآخر بعد علاقة حب، أو ربما بعد تعارف قصير، ولكن هذا لا يعنى بأنك تعرفينه، فأنت لا زلت فى أرض مجهولة عندما يتعلق الأمر بالحياة الزوجية فى بيت واحد كزوج وزوجة.

قد يتغير الشريك أحيانا تحصل أمور غير مفهومة بين الشريكين مما يؤدى إلى تغير الشريك وغالبا لا يكون هذا التغير إلى الأفضل.

سيكون هناك نقاط اختلاف كثيرة مع التقدم فى العمر، وتغيرات الحياة، تتغير الأولويات، ويصبح لكل طرف أهداف مختلفة وأسباب كثيرة للاختلاف أيضا.

وتصبح الحياة أحيانا أفضل وأفضل أحيانا تحظى العلاقة بالمباركة وبالتالى يشعر الطرفان فيها بأنهما شخصان يحملان كيانا واحدا. وعندها تصبح الحياة أفضل لأن الأهداف لن تتغير، والنفوس لن تتبدل.

سيكون عندك تقلبات فى حياتك الجنسية حتى لو كانت علاقتكما الجنسية رائعة فى بداية الزواج، فيمكن أن تتحول وتتبدل نتيجة لتقلبات الحياة والضغوط النفسية التى يواجهها الطرفان سواء من المنزل أو من الخارج. غالبا ما يولد الضغط مشاكل جنسية.

الحقيقة تخرج دائما مهما كنتما صادقان مع بعضكما البعض لا بد أن تظهر الحقيقية. فحبل الكذب قصير وسرعان ما تتكشف الحقائق، سواء كان الزواج لمصلحة، أو كان هناك خيانة، أو ما إلى ذلك من مشاكل يخفيها الطرفان عن بعضهما البعض.

## سوء التوافق الجنسى
## وأثره فى العلاقات الزوجية

يعتبر وجود علاقات جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين أمرًا أساسيًا فى كل زواج سعيد. ناضج. ذلك أنه إذا كان السكن هدفًا من أهداف الزواج كما ورد فى الآية القرآنية الكريمة: **﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة﴾**، فإن المشاكل الجنسية منغص كبير لهذا السكن على المستويين النفسى والجسدى.

ولذلك اعتبر الحديث الشريف العلاقة الجنسية بين الزوجين عملاً نُؤجر عليه، فقد روى مسلم عن أبى ذر فى حديث طويل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «وفى بضع أحدكم صدقة (البضع يعنى الاتصال الجنسى) قالوا يا رسول الله، «أيأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر! قال صلى الله عليه وسلم: أرأيتم لو وضعها فى حرام كان عليه وزر،

قالوا: بلى يا رسول الله، قال: فكذلك إذا وضعها فى الحلال كان له فيها أجر».

وقد أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين تزداد قوة بوجود توافق جنسى بينهما. وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة فهى تشبع حاجة مُلحة لدى الرجل والمرأة على السواء. واضطراب إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفورًا بين الزوجين إلى الحد الذى جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع.

وكثيرًا ما يتنقل العديد من هؤلاء الأزواج بين العيادات الطبية والنفسية مدة طويلة يبحثون عن العلاج الناجع لشكاواهم ومشاكلهم دون جدوى وهم لا يدرون، أو يدرون ولا يصرحون، إن وراء كل ذلك معاناة واضطرابًا فى العلاقات الجنسية.

وفى المقابل فإن العديد من الصعوبات والمشكلات داخل الأسرة يمكن أن يغطى عليها ويخفف من وقعها وجــود توافق جنسى بين الـزوجــين. ذلك أن الارتواء الجنسى المشبع يجعل الحب وعلاقة المودة يتـجددان باستمرار، مما يورث نوعًا من الرضا عن الآخر يجعل كل زوج يغض الطرف عن هفوات صاحبه، كما قال الشاعر: وعين الرضا عن كل عيب كليلة وعين السخط تُبدى المساويا ,لهذا فمن الطبيعى أن نجد العيادات النفسية تمتلئ بهذا النوع من الأزواج الذين يطلبون المساعدة. وسنحاول هنا أن نبين بعض الأسباب التى تسبب سوء التوافق الجنسى بين الزوجين.

### أسباب سوء التوافق الجنسى

#### الجهل بحق المرأة فى المتعة الجنسية:

وهذا راجع إلى النظرة إلى المرأة التى نعتبرها محل متعة وكفى! وعليها أن تهتم بالإنجاب والأولاد، أما الاستمتاع فهو من حق الرجل وحده، وقد ساد

هذا فى مجتمعنا ـ كما فى مجتمعات كثيرة ـ ولا يزال شائعًا مع الأسف الشديد.

وهو مناقض لقواعد الزواج السليم كما هو مناقض للشرع الكريم الذى يقتضى أن من الواجب على الزوج أن يعف زوجته كما أن من الواجب عليها أن تعفه. ذلك أن التصور الذى يقتضى بأن تكون الزوجة إيجابية أثناء العملية الجنسية، يكسب هذه العملية مزيدًا من الإثارة والحيوية والبهجة، ويجعل المرأة أكثر شعورًا بالمتعة وأكثر تحقيقًا للذات.

أما اكتفاء المرأة بالانتظارية والمسايرةء دون تلقائية ومبادرة إلى المداعبة والإثارة والمباشرة، يجعل المرأة تخرج من العملية الجنسية دون ارتواء تام لنهمها الجنسى. كما يفقد زوجها قدرًا مهمًا من الإثارة والمتعة.

**عدم وجود التفاعل الجنسى بين الزوجين:**

فكثيرًا ما تخلو الحياة الجنسية للزوجين من مساعدة كل واحد منهما الآخر على التمتع باللذة

وتحقيق الإشباع الجنسى. وهو ما يسبب نفورًا نفسيًا قد يتطور إلى علاقات سيئة متوترة.

وقد يُصرَف ذلك التوتر على مستويات متعددة، فيقل الاهتمام بالأسرة، ويهرب الزوج خارج البيت بحثًا عن جو آخر موفر للراحة النفسية، أو قد تنطوى الزوجة على نفسها أسفًا.

ومن ذلك ألا يجد الزوج من زوجته تجاوبًا جنسيًا كافيًا: يبدأ من عدم التزين لزوجها إلى الفعل الإيجابى الممتد إلى آخر مراحل الاتصال الجنسى...

أو ألا تجد الزوجة من زوجها الاهتمام بمتعها الجنسية. فلا يساعدها كما هو ضرورى على بلوغ الالتذاذ (أى قمة اللذة الجنسية)، بل بمجرد أن يقضى وطره يديرها ظهره، وهذا أيضا قد يترك لدى الزوجة استمرار الرغبة الجنسية، مما قد يسبب انفعالاً نفسيًا يؤثر تأثيرًا سلبيًا على العلاقات الأسرية.

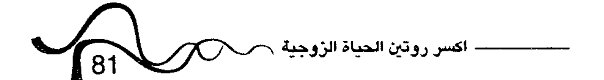
وتجدر الإشارة هنا إلى أن للظروف الحياة وحالة الشخص الجسدية والنفسية تأثيرًا فى نشاطه للعملية الجنسية. فحالة التعب والحاجة إلى النوم والتوتر النفسى والقلق والانشغال الشديد والخوف والاكتئاب، كلها حالات تجعل الإنسان - فى الغالب - عاجزًا عن أن يُثار جنسيًا. وأحيانًا لا يشعر أحد الزوجين بمعاناة الطرف الآخر، فيغضب لعدم استجابته للمداعبة والإثارة، فينزوى عنه أو يقاطعه عن سوء فهم. وهذا يفرض على كل زوجين أن يأخذا بعين الاعتبار ظروف الطرف الآخر ووضعيته الجسدية والنفسية.

**فتور العواطف بعد فترة من الزواج:**

فعادة ما يسبق الحياة الزوجية نوع من تلهف وشوق أحد الزوجين للآخر، وقد يستمر فترة بعد الزواج. لكن كثيرًا ما يعقب ذلك فتور فى العاطفة المتأجج، فتخبو رغبة كل واحد من الزوجين إلى

صاحبه. قد يكون من أسباب ذلك قصر علاقة المحبة والمودة بين الزوجين على الجانب المادى الجنسى، وعدم محاولة تنمية مختلف جوانبها الإيمانية والمعنوية والفكرية والجسدية...

وقد يكون من أسبابه أيضا عدم محاولة تنمية الحب بينهما ورعايته حتى لا تخبو جذوته وتنطفئ. إن على الزوجين إعادة إحياء الحب بينهما فترة بعد أخرى، ومراجعة علاقتهما وتطويرها. فالكلمة الطيبة، واللفتة الحانية، والهدية ولو بسيطة... والاهتمام والإنصات والإيثار فى المعاملة، كل ذلك من ضرورات إحياء الحب. هذا الحب الذى يجب أن يخرج من غطاء الصمت إلى رحابه، وأن يتحدث به وعنه بين الزوجين وأن يُمارس. فإن هذا مما يزيده وينعشه، ويقيه من المنغصات والمثبطات. وهذا وحده يحقق ما علمنا الله تعالى أن ندعو به: ﴿**ربنا هب لنا من أزواجنا قرة أعين**﴾ (الفرقان/٧٤).



**الأمراض والاضطرابات الجنسية:**

فهناك العديد من الاضطرابات الجنسية ذات الجذور العضوية أو النفسيةء يمكن أن تكون سببًا فى التنافر بين الزوجين. ومن تلك اضطرابات البرود الجنسى أو سرعة القذف لدى الرجلء والمشكلات العضوية لدى المرأة - العامة أو الأنثوية - أو إيلام العملية الجنسية وغيرها. ويتكفل الطبيب النفسى - بعد التشخيص - بوضع خطة علاجية لمثل هذه الاضطرابات.

إن الوعى بهذه الأسباب يشكل معينًا مهمًا للوقاية وعلاج سوء التوافق الجنسى فى بداية الزواجء وعلى مدى سنوات عمره..

■ ■ ■

# عندما
# يتهرب الرجل
# من العلاقــة

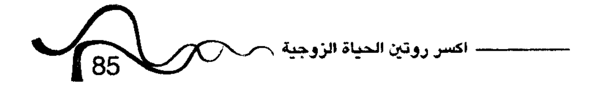


لا تندهش أيضاً عندما تعلم أنه لا يشكو من أى أسباب نفسية تمنعه من ذلك، لأنه يعانى ما هو أشبع ألا وهو الصداع الجنسى.

الإحصائيات الحديثة كشفت النقاب عن هذه المعاناة فى صفوف الرجال، مما يؤثر حتماً على استقرار الأسر، إذ يتحول استمتاع العلاقة الزوجية إلى ألم لا يطاق.

بعض الأطباء يؤكدون أن الصداع الجنسى لا يكون صداعاً جدياً، فقد تكون ممارسة الجنس نفسها هى تسبب أوجاعا فى الرأس والرقبة اللذان يعززان الاتصال الجنسى ويسببان التشنج.

ويفيد أطباء بأن الصداع الجنسى هو مرض حديث العهد نسبياً، ويحدث عادةً على شكل نبضات



صداع عميقة يشعر بها الشخص فى قاع الجمجمة والعنق، وتزيد شدّتها باضطراد مع التوغل فى مراحل العلاقة الحميمة، حتى تصل إلى أوجها عند بلوغ الذروة وبعد الإشباع.

ويصاب المريض بهذا الصداع بصورة مفاجئة، أثناء مرحلة الذروة فى العلاقة الحميمة، وذلك بدون مقدّمات تنذر بحدوثه ما يحوّل شعور الرضا إلى ألم والسعادة إلى تعاسة ".

وقد يستمر هذا الصداع من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، وتدوم آثاره الخفيفة من ساعة إلى ساعتين، ويصيب الرجال والنساء على حد سواء، إلا أن نسبة انتشاره فى صفوف الرجال تتجاوز النساء بحوالى ٨٠٪.

وأفادت الدراسات الإحصائية بأن غالبية المعانين من الصداع الجنسى هم الرجال متوسطو العمر وضعيفو البنية الجسدية لجهة الوزن الطبيعى للجسم، كذلك ترتفع نسبة المعاناة منه لدى مرضى الارتفاع المتوسط لضغط الدم.

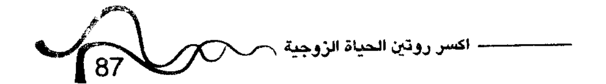
وكان الدكتور ستيفان إيفرز من جامعة مونستر الألمانية قد عرف الصداع الجنسى بأنه نوبات من الصداع نابضة والتى يرتبط ظهورها بطقوس ممارسة الجنس وتحول متعة الرجل أو المرأة إلى كابوس مزعج، وأكد أن نسبة الإصابة بالصداع الجنسى تزداد باطراد بين الرجال خلال الـ ٢٠ عاماً الماضية.

وأكد د. ستيفان أيضا أن الصداع الجنسى قد يطيح بعدد من الزيجات الناجحة لأنه يحول الحياة الجنسية للزوجين إلى جحيم.

**أنواع مختلفة من الصداع الجنسى**

الأطباء يقسمون أنواع الصداع الجنسى ثلاثة أنواع حسب مراحل العملية الجنسية:

النوع الأول، هو النوع المبكر للصداع الجنسى وهو نوع يحدث فى مراحل مبكرة من بدء الرغبة والمداعبة، وغالباً ما يكون نوعاً متوسط القوة من الصداع، وتزول نوبته فى الغالب أيضاً سريعاً.



النوع الثانى، مرتبط بمرحل الهزة الجنسية حال القذف وهو نوع من النوبات الحادة والمفاجئة والشديدة، وقد تستمر إلى حوالى ٢٠ دقيقة.

النوع الثالث، ما يحصل فى مراحل زمنية تالية لممارسة عملية جنسية انتهت بهزة الجماع. وهو نوع قد يستمر بضع ساعات أو أيام بقوة متوسطة الشدة.

**علاج الصداع الجنسى**

للتخلص من الألم القوى الذى يحدثه الصداع الجنسى ينصح بعض الأطباء بتناول المسكنات قبل الدخول فى العملية الجنسية.

بعد ذلك يأتى دور تغيير أوضاع ممارسة العلاقة الحميمة بشكل يقلّل من الإجهاد المبذول فيها، ثم خفض الوزن، وممارسة الرياضة بانتظام.

ولتنظيم ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية دوراً هاماً فى العلاج، بالإضافة إلى الاستعانة ببعض العقاقير التى تستخدم عادةً فى علاج الصداع

(الأسبيرين Aspirin أو البروفان Profen)، وذلك قبل ممارسة العلاقة الحميمة مباشرة، وإذا ما فشل هذا العلاج، يمكن اللجوء إلى بالبروبانولا Propanol أو بالإندوميثانينا Indomethacin، وذلك بعد استشارة الطبيب الإختصاصى.

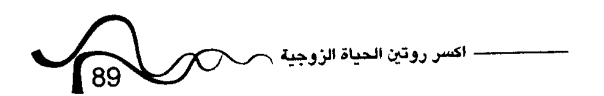
**اللقاء الليلى المنتظم..**

**يزيد من رغبتك الجنسية:**

الرجال لا تحفزهم الرغبة فى الحصول على علاقة أفضل بدلا من ذلك، يحفزهم الخوف من الخسارة أو التغيير..

وعندما يخبر الرجال زوجاتهم بأنهم لا يشعرون بالانجذاب إليهم، فهم يخفون السبب الحقيقى لفقدان الإهتمام - وهم عدم حصولهم على ما يكفى من الحب.

لا تتركى عملك، أطفالك، صديقاتك أو جدول أعمالك المجنون يقفون فى طريق علاقتك بزوجك.



لقد حان الوقت للخروج من روتين حياتك المضنى والقيام بأشياء أكثر حيوية، ونحن نعرف كيف تقومى بذلك. يوضح مايكل فرنش، لماذا يفقد الرجال الشعور بالحب، ويقدم نصائح لإعادة الحب إلى الزواج أو العلاقة. فى كتابه ايضا، يقدم فرنش نظرة ساحرة إلى مشاعر الرجال الأكثرعمقا، ويوضح القضايا الرئيسية التى يمكن أن تضعف حتى أكثر الروابط قوة:

- فقدان الشعور بالألفة.
- عندما يشعرالرجل بالرفض من شريكته.
- السعى للتصديق. (الذى ينجم عن تراجع إحترام الذات، وبحث الرجل المستمر عن الموافقة والقبول).
- الاندفاع للكمال.
- ميل الرجال لإخفاء ضعف الإحترام بالذات بالإنجازات.
- تراجع الجاذبية.

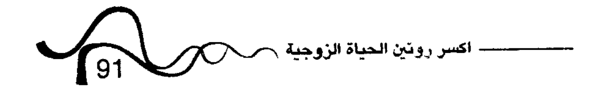
عندما يخبر الرجال زوجاتهم بأنهم لا يشعرون بالانجذاب إليهم، فهم يخفون السبب الحقيقى لفقدان الإهتمام - وهم عدم حصولهم على ما يكفى من الحب.

تقول جينيفر أويكلى، دكتوراه، عالمة نفسانية متخصصة فى العلاقات، "الغريزة الجنسية مثل العضلة - أما إن تستعملها أو تفقدها! وهذا يعنى بأنك يجب أن تتعود على المعاشرة. كلما كان اللقاء الجنسى منتظما أكثر كلما زادت رغبتك الجنسية وإنجذابك للشريك".

**ماذا يحفز الرجال؟**

تقول الدكتورة شيريل ماك كلارى، الرجال لا تحفزهم الرغبة فى الحصول على علاقة أفضل. بدلا من ذلك، يحفزهم:

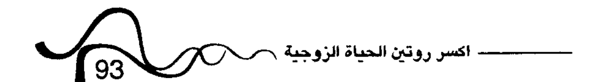
- الخوف: من الخسارة، أو التغيير.
- الطمع: بالغذاء والمال.
- الشهوة: لك وألعابه.



تقول الدكتورة ماك كلارى، "بطريقة ما، يشبه الرجال أحيانا الجراء اللطيفة. فالرجال فى الكثير من الاحيان قد ينشغلون بأمور غريبة مثل الحفر، الصيانة، التصليح بدلا من التقرب من شريكته. نحن لا نلمح بأن الرجال يشبهون الكلاب أو بأنهم تحت السيطرة. ولكنهم بطريقة ما يشبهون الصفات العبثية للجراء أو الأطفال الذى يفضلون اللعب بالطين بدلا من الحديث". تضيف ماك كلارى، "كل أساليب التربية والتدريس تعتمد على مبدأ الجائزة، لذا لما لا تستعملى هذه الطريقة معه، فقد تأتى ثمارا طيبة".

■ ■ ■

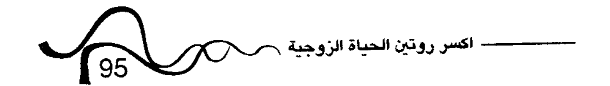
# التنفس
## والإثارة الجنسية



ما يحدث أثناء الإثارة من سرعة فى التنفس وقلة فى عمقه مع اللهاث يؤدى إلى سرعة القذف، يتنفس الناس دون التفكير فى عملية التنفس ولكن جاك جونستون مؤلف كتاب "النشوة المضاعفة للرجل خطوة بخطوة"، يقول أن علاقة وثيقة توجد بين عملية التنفس والجنس فالتنفس العميق يساعد على شحن جهاز الإثارة.

كما أن أجسامنا تحتاج إلى المزيد من الأكسجين حين تشتد الإثارة، ويعدّ عدم التنفس الجيد سبباً أساسياً من أسباب خلود الرجال للنوم بعد ممارسة العلاقة الزوجية.

وما يحدث أثناء الإثارة من سرعة فى التنفس وقلة فى عمقه مع اللهاث يؤدى إلى سرعة القذف



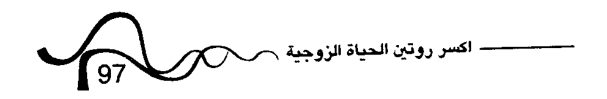
وأن إبطاء اللهاث وتحويله إلى تنفس عميق يؤدى بدوره إلى تأخير الوصول إلى النشوة لدى الرجل ما يجعل العلاقة الزوجية أكثر متعة وأن النشوة والقذف يعتبران شيئين مختلفين تماماً حيث أن النشوة عبارة عن ردة فعل عاطفية للاستثارة وتتألف من موجات من الأحاسيس العاطفية والجسدية الممتعة، وتصحبها حركات عضلية غير إرادية وعلى العكس من ذلك فإن عملية القذف هى ردة فعل للغدد تشمل شعوراً بتخطى حدود فسيولوجية من شأنه أن يحفز سلسلة من التقلّصات التلقائية فى غدة البروستاتا لقذف السائل المنوى، وتشبه العملية هذه العطس الذى لا يمكن للشخص إيقافه ويبدو أن النشوة والقذف يحدثان بالتوالى ولكن ذلك ليس أمراً حتمياً.

ويستطيع الرجال الوصول إلى النشوة المضاعفة دون انتصاب أو قذف ويساعد الأسلوب الجديد على تغيير عملية التنفس بشكل مغاير لأسلوب الإثارة

وردة الفعل التى تتمثل بالقذف ما يزيد ويكثف الاستمتاع بالعلاقة الزوجية ولذا تزداد الأحاسيس السارة فى كافة منطقة الحوض وليس فقط فى الأعضاء التناسلية.

وينصح أساتذة الصحة الجنسية بالطريقة التى تحدث الإثارة فى جميع أنحاء الجسم ما يعود بالفائدة على الشخص فالكثير من الرجال يقومون بحبس أنفاسهم أو لا يقومون بالتنفس بعمق أو لا يركزون كثيراً على التنفس أثناء العملية الجنسية بمعنى أن عملية التنفس أثناء ممارسة الجنس تكون غير منتظمة، هذا الأمر يؤدى إلى حرمان الجسم من الأكسجين الأمر الذى يؤدى إلى شعور الرجل بالنعاس.

وينصح الأطباء بالبحث عن سبل جديدة للصحة وطول العمر، والغريب أن الخبراء يؤكدون أن أغلبية الناس يقضون حياتهم بأكملها دون العلم بأصول



التنفس، فنحن وعن غير قصد نحرم أنفسنا من عنصر الطاقة الأكثر أهمية.

وعن أفضل التمرينات التى يمكن القيام بها قبل ممارسة العلاقة الزوجية والحصول على المتعة للطرفين:

**التمرين الأول**

إبحث عن مكان مناسب، إجلس أو استلق فى وضع مريح ثم استسلم للهدوء فكّر فى ما تشعر به فى تلك اللحظة فى جسدك وعقلك ضع يديك على بطنك واضغط بقوة، وافتح فمك قدر المستطاع ودع فكك يسترخى ثم استنشق قدر ما تستطيع من الهواء تنفس عبر فمك وحسب ودع الهواء الذى تستنشقه حده الأقصى حتى تشعر بأنك لست قادراً على استنشاق ذرة هواء أخرى لا تنتظر، بل ازفر هذا الهواء عبر تنهيدة طويلة وصامتة ثم استنشق الهواء مجدداً كما فعلت فى السابق.

**التمرين الثانى**

الاستلقاء على أحد الجانبين فى الفراش وإغماض العينين والتركيز على حالة التنفس والحفاظ على أن يكون التنفس عميقاً بقدر المستطاع أو بطيئاً سواء فى الشهيق أو الزفير وقد يكون من المفيد جداً أن نتخيل أحد الأماكن التى نحبها مع ثبات تلك الصورة دائماً مثل البحر أو الحدائق وغير ذلك ومن الآن يجب أن تعقد اتفاقاً مع نفسك بأن تأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومترابطة كلما شعرت بالتوتر وقت ممارسة العلاقة الزوجية.

**تمارس الجنس يومياً وعدة مرات.. انت اكثر صحة وحياة**

ما هى المشكلة الصحية الاولى فى الولايات المتحدة الامريكية؟ كلا ليست البدانة، انها قلة ممارسة الجنس.

هذه ما صرح به الطبيب محمد آز جراح قلب من اصل تركى، واصر الدكتور محمد آز على أن قلة

ممارسة الجنس تعد مشكلة صحية خطيرة يمكن أن تسبب الوفاة.

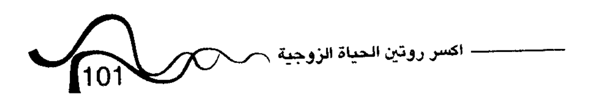
هذا واضاف الدكتور آز فى حديث صحفى بأن الناس لا يشعرون بالرضا عن عمل المحرك الحيوى فى حياتهم، بمعنى أخر، حياتهم الجنسية.

وإذا كنت تستعمل تلك الحجة القديمة بأنك تشعر بالنعاس والتعب بعد يوم العمل لتجنب الجماع، فرد الدكتور آز سوف يوقظ كل حواسك. يقول الدكتور آز بأن رفض ممارسة الجنس قبل النوم قد يكون الحد الفاصل بين اختيار الحياة والموت، "يمارس الرجل الأمريكى فى المعدل الجنس مرة كل إسبوع، ونحن نعرف من الدراسات، بأن مضاعفة ذلك الى مرّتين فى الإسبوع يمكن أن تزيد معدل الحياة بنسبة ٣ سنوات." حسنا، لعل هذه المعلومة تشجعك على القيام بمهامك فى السرير بشكل افضل.

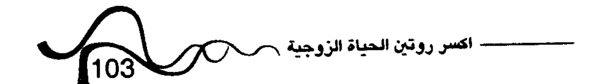
ولكن لماذا لا يحـصل الناس على كـفـايتـهم من الجنس❖ يقول الدكتور آز بأن النساء فقدن الرغبة والشعور بالسعادة لأنهن لم يعدن يتوقعن العاطفة والرومانسية فى العلاقات الجنسية. فوفقا للتقارير هناك سيدة من كل ٧ نساء لم تشعر يوما بالنشوة الجنسية. ولكن هل العاطفة والحميمية هى السبب؟ أم أنها مشكلة جسدية؟

يقول الدكتور آز، بأن النساء والرجال يكبحون مشاعرهم داخلهم ولا يحاولون اظهارها أو معرفة ما يفكر به الطرف الأخر، لقد اصبحت الحياة الجنسية واجبا يقوم به الازواج مما افقدها جوهرها. يجب على كل شخص منا أن يصارح نفسه برغباته ثم يتجه الى الشريك ويتحدثا بصراحة، عندها فقط يمكن أن يعود بريق العلاقة وتصبح الحياة الزوجية أكثر فائدة وصحة





# لا تخبريه
# أنك تكرهين
# الجنس..!

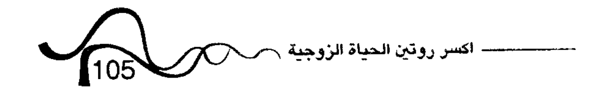


بعض النساء يتصرفن بطريقه خاطئه مع ازواجهن حين يرغبون بممارسة الجنس معهم ومن هذه التصرفات:

- تتصرف المرأة وكأنها لاتحب ممارسة الجنس وهذا التصرف يغضب الرجل ويدفعه للعزوف عن ممارسة الجنس كالتعليقات الساخره حول الجنس.

- أو تبدى بعض الممانعه فى القيام بالعمليه الجنسيه أو تقوم بتوجيه انتقادات للرجل أو انها تتظاهر ان الجنس غير مهم لها وانها تمارسه لارضاء زوجها ليس الا.

- عدم مطالبة المرأة ممارسة الجنس حيث لاتطلب الزوجة من زوجها ذلك وتنتظر دائما ان



يطلب هو منها وطبعا يضطر للتوسل والتودد خوفا من رفضها وهذا اسلوب لايحبه الرجال لانه يشعرهم بان المرأة تحـــاول ان تســـيطرعليـــهم أو تتـــلاعب بعواطفهم.

- تظاهـر المرأة بالاشـمـئـزاز من جـسم الـرجل واعـضـائه التناسليـه كـذلك ينـزعج الرجل من هذا التصرف الذى يشعره بعدم حب المرأة له ولجسده.

- تتصرف المرأة وكأنها شـرطى مرور فى الفراش تقوم بعض النساء بتوجيه تعليمات الى الرجل حول كيفـية البـدء فى ممارسـة الجنس وتسـتمـرفى ذلك طيلة فترة العمليه.

- عدم تجاوب المرأة مع الرجل وتكون كأنها جسد لاروح فيه وهذا التصرف يشعر الرجل بالفشل.

- اكثار الكلام اثناء ممارسة الجنس.

وهذا التـصـرف يؤثر على نفسـيـة الرجل تـأثيـر سلبى لانه بصورة عامه الرجل يحب التركيز ولا يحب

المقاطعه كما انه يكون شديد الحساسيه فى غرفة النوم ,واى عبارة قد يكون لها اثر على نفسيته وبدل ان نراه فى حالة هيجان جنسى نجد الرغبه تتدثر وت ختفى.

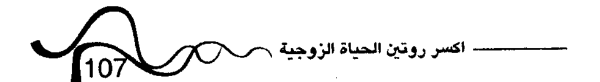
- عدم اهتمام المرأة بنفسها.

مثل رائحة فمها أو ارتداء ملابس غير لائقه أو عدم اهتمامها بنظافة ورائحة جسدها أو وضع الكثير من المكياج والمساحيق

- تشكى المرأة الدائم من شكلها الخارجى يحاول الرجل ان يكون لطيفا وودودا مع زوجته باسماعها عبارات المدح والاعجاب الا انها ترد بـ(انظرالى وزنى قد زاد)(انظرالى قباحة فستانى)

- جدية المرأة المستمره فى كل المجالات والاوقات فالرجل يحتاج من وقت لاخر للتصرف بنوع من الدعابه والمرح.

- غيرة المرأة الزائده عن حدها.



وهذا التصرف يجنن الرجل ويرهق اعصابه ويجعله يبتعد عن زوجته ولا يود الاقتراب منها:

- تصرف المرأة بسطحية وجهل فى كلامها.
- تركيز المرأة على حالة الرجل الم اديه وليس عليه شخصيا.
- لبسها ملابس داخليه غير لائقه.

يمكن للرجل حل هذه المشاكل بالكلام فالمرأة تعشق الكلام وباستطاعته ان يقول لها بعض العبارات التى تسرها وتثيرها جنسيا مثل:

- انت امرأه جميله جدا.
- انت حلمى الذى تحقق.
- عندما انظراليكى اشعربالرغبه فى التقرب اليكى جسديا.
- احب ملامسة بشرتك الطريه الناعمه.
- احب ان اضمك بين ذراعى.
- كل حبى ملك لكى.

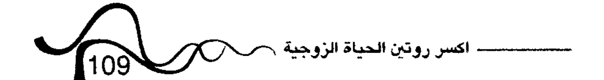
ـ الجنس معك متعه.

كلها جمل تعجب المرأة والتغزل فى مفاتن جسدها.

**لماذا نطلب التوعية الجنسية للمراهقين؟**

تنتشر الأفلام الإباحية بكثرة فى صفوف المتزوجين والشباب على حد سواء فى سوريا. وهى وإن كانت تساعد الشباب على تنفيس الكبت الجنسى فى مجتمع شرقى محافظ كالمجتمع السورى، إلا أنها تشكل خطرا على الأسرة، كما يرى باحثون اجتماعيون.

فى إحدى عربات قطار اللاذقية ـ حلب يحملق الشاب محمد ﷺ. وصديقه كمال. م. بشاشة جهاز الكومبيوتر المحمول وينحنيان عليه بحيث لا يرى الشاشة أحد غيرهما. يهمس محمد لصديقه بالقول "انحنى قليلا كى لا يرانا أحد"، وبعد هنيهة يجيب كمال "لا يمكننا الاستمتاع بهذه المناظر ونحن فى خوف من اكتشاف أمرنا، دعنا نغلق الجهاز حتى نصل إلى البيت".



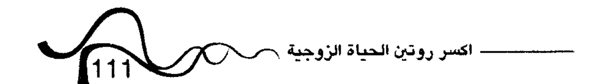
كان واضحا أن الحديث يدور حول فيلم إباحىّ على قرص سى دى CD وليس حول المناظر الخلابة التى تحيط بطريق القطار بمحاذاة الحدود السورية التركية ذات الطبيعة الجبلية. اقتناء سيديات لأفلام إباحية أضحى أحد وسائل التنفيس عن الكبت الجنسى الذى يعانى منه الشباب فى مجتمع شرقى محافظ كالمجتمع السورى. ومن الوسائل الأخرى التى لا تقل انتشارا الاشتراك فى قنوات تلفزيونية مشفرة تعرض مثل هذه الأفلام مثل قناة "MBC Plus" وغيرها، على حد قول المحامى يعرب بدر، المتخصص بالقضايا العائلية.

**الأفلام الإباحية لا تقتصر على الرجال**

ويرى سمير أبو دان، الطالب فى قسم الهندسة الميكانيكية بجامعة دمشق أن الانتشار الأوسع لهذه الظاهرة هو بين صفوف الشباب من الجنس الخشن إذ "باتت هذه السيديات تباع علناً فى المحال

الموسيقية المخصصة لبيع الإغانى والموسيقى" على حد تعبيره. ويرى أبو دان أنه لا يوجد رقابة من قبل الجهات المختصة، مما ساعد على انتشارها بسرعة. ويتراوح سعر السى دى بين ٥٠ إلى مائة ليرة أى ما يعادل دولارا إلى دولارين فقط.

وتقول مدرّسة اللغة الإنجليزية مرام إسماعيل، بأن الكبت الجنسى هو السبب الرئيسى فى انتشار هذه الأفلام وأن المتزوجين يقبلون على مشاهدتها أيضا. وتقول مرام، بأن الفتيات يقبلن عليها أيضا بشكل لافت. وفى هذا السياق تروى إحدى الصديقات مقاطع من حديث دار بين الصديقتين الشابتين ديما ز. ومايا غ. حول أحداث المسلسل التركى "العشق الممنوع" الذى يعرض على شبكة أم بى سى/ MBC plus مايا تسأل ديما، "هل شاهدت "مهند وسمر" بالأمس، لا لم أشاهدهما، بالله عليك قولى ماذا حصل؟ آه لو تعرفى كيف قبَلها مهند وهمّا باتجاه



الفراش"، تقول ديما لصديقتها: "الحلقة التى جمعت مهند بسمر فى الفراش من أجمل الحلقات التى سبق وشاهدتها وقد أثارتنى كثيراً اللحظات الحارة بينهما".

**التربية الجنسية تصطدم**

**بجدار "الحلال والحرام"**

ويرى عالم الاجتماع الدكتور يوسف سعد، الأستاذ فى جامعتى حلب ودمشق، أن المجتمع العربى يتربى فى بيئة محاصرة جنسيا، إذ يُسمح بالحديث عن كل شىء عدا الجنس. ويضيف "لهذا السبب يبرز دور الأفلام الإباحية التى تصور الجنس على أنه لا حدود له، ويتعلم الرجل من تلك الأفلام أشياء جديدة لم يمارسها، وعندما يطالب زوجته بتطبيقها ترفض ذلك لأسباب مختلفة تبررها أحيانا بالحلال والحرام فى الدين والشريعة الإسلامية".

ويضيف سعد، بأنه عدا عن ذلك فإن تطبيق ما تعرضه الأفلام يتطلب لياقة بدنية معينة لا تستطيع

الكثير من النسوة التمتع بها، وعلى ضوء ذلك "تزداد الفجوة بين الرجل وزوجته بشكل يدفعه إلى ممارسة العادة السرية وهو يشاهد الأفلام المذكورة". ويرى أنه فى المجتمع العربى لا يوجد حلول مثل تلك الموجودة فى الغرب بحكم العادات والتقاليد، غير أنه من الممكن مواجهة ظاهرة الأفلام الإباحية بشكل أفضل عن طريق إشباع الأطفال بالحب ونشر الثقافة الجنسية.

وتحمّل مدرّسة اللغة العربية نسرين ح. المدرسة والأسرة معاً مسؤولية غياب هذه الثقافة وما تسببه من كبت جنسى وإقبال على الأفلام الإباحية: "تربينا على أن الجنس خط أحمر لا يجوز تجاوزه، وكبرنا مع هذه التربية تجاه اكتشاف الآخر، ليصبح موضوع الجنس من أولويات اهتماماتنا لأنه ممنوع، وكما تعرفين فإن الممنوع هو دائما مرغوب". وترى نسرين أن غياب مناهج خاصة بالثقافة الجنسية وتجاهل الأهل لضرورة توعية أبنائهم، السبب فيما يعانى منه شبابنا وشاباتنا بخصوص الجنس.

لكن عمر ن. الطالب فى كلية التربية، يخالف نسرين الرأى لأن تدريس الثقافة الجنسية لا يكفى حسب قوله ويتساءل: "ما الفائدة من تدريس الثقافة الجنسية فى مجتمع ضد ممارسة الجنس قبل الزواج". بمعنى آخر، والكلام لعمر، فإن تلقى دروسا فى الثقافة الجنسية يتطلب تقبّل تطبيقها أيضا. ويضيف: "وبالنسبة لنا فإن هذا غير ممكن إلا بالحلال العربى".

### تأثير سلبى على الحياة الزوجية والمهنية

ومع تفشى ظاهرة الإقبال على الأفلام الإباحية تزداد مخاوف الكثيرين وفى مقدمتهم علماء الاجتماع والنفس من تبعاتها وخاصة على الأسرة. الدكتور إبراهيم على جمول، رئيس قسم الدراسات الفلسفية والاجتماعية فى جامعة حلب، يحذر من إدمان المتزوجين عليها بشكل يؤدى إلى ابتعادهم عن زوجاتهم وأسرهم. وقد يؤدى ذلك برأيه إلى الجفاء أو الطلاق بين الطرفين.

وفى حالات كثيرة يؤثر هذا الإدمان على عملهم بشكل سلبى. وتروى إحدى الجارات كيف أن زوجها فقد عمله بسبب سهره حتى الصباح على مشاهدة الأفلام الإباحية وتأخره عن العمل. وفى خلفيات هذا الإدمان يقول جمول بأن غياب التوعية والخبرات الجنسية للمراهقين والشباب، على عكس ما هو عليه الحال فى الغرب، تجعلهم يعيشون فى حالة جهل عن الحياة الجنسية فى مرحلة الزواج، ويضيف: "الكثير من المتزوجين يمارسون الجنس دون مداعبة وتحضيرات خاصة بأجواء هذه الممارسة، دعينى أقول إنهم يمارسونه بشكل يشبه الحيوانات".

وبما أن هذا الأمر لا ينطوى على متعة حسب الدكتور جمول، فإن ذلك من الأسباب التى تدفعهم إلى مشاهدة الأفلام الإباحية التى قد يتعلموا منها أشياء كذلك.

وفى السياق ذاته يرى الدكتور مصطفى طيفور، أستاذ علم النفس التربوى فى جامعة حلب، أن

الجنس له ألوان وأطياف منها الأجواء الحميمة قبل الجماع: "معظم مجتمعاتنا العربية لا ترى الجنس إلا فى لحظة معينة، كما لا يدرك المتزوجون أن الحياة الجنسية ليست لحظة الجماع فقط، بل هى أيضا فى اللمس والتقبيل والأجواء الحميمة الأخرى"، وهو يرى أن انعدام تلك الأشياء جعل من الجنس نقمة أكثر من كونه نعمة، وزاد من مظاهر الكبت الجنسى.

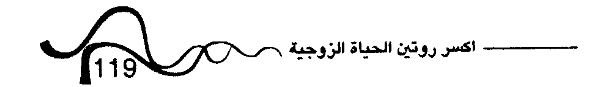
■ ■ ■

# هل تعانين
## من إنتهاء علاقة
## عاطفية؟

بالأمان اذهبى إلى إحدى صديقاتك أو أحد أفراد عائلتك، فهؤلاء سيفهمون مشاعرك ويساعدونك.

العديد من الناس فى مرحلة ما من حياتهم يضطرون للتعامل مع إنهاء علاقة عاطفية وإنهاء كل مشاعر الحب التى رافقتها. أحياناً يطول الوقت للتغلب على شعور المرارة والألم وأحياناً يستغرق الأمر وقتاً قصيراً. ذلك يعتمد على نوع الشخص وقدر الجدية الذى كانت تتمتع به تلك العلاقة.

عندما يقول لك الشخص الذى تحبينه: "أنت فتاة جميلة ورائعة، ولكننى غير مغرم بك". أو "أحبك ولكن علينا إنهاء العلاقة بسبب.." (وقد يكون السبب أى سبب). هذا الكلام هو أقسى ما يمكن أن تسمعينه.



قد تكتئبين، هذا طبيعى. ستصبحين عصبية وهذا طبيعى أيضاً. يوجد هنا بعض النصائح التى تساعدك بالتغلب على المشاعر التى ترافقك فى هذه المرحلة:

**افكار بعيدة عن الحقيقة**

ـ فى البداية سوف تنكرين ما حدث وتقولين لنفسك:" إنه لا يعنى ما يقوله". لا تدعى الأفكار تأخذك بعيداً عن حقيقة الأمر، ولا تتخيلى بأنك أخطأت فى مكان ما. أقنعى نفسك بأنك لم تكونى تريدين ذلك ولكنه حدث ولم يكن خطأك.

ـ قررى أنك تريدين النسيان. اقتنعى بأن ذلك الشخص، بغض النظر عن مقدار الحب الذى تكنيه له، لن يبادلك الحب، فلا يمكنك أن تجبرى شخصاً على حبك.

ـ أنت تستحقين شريكاً يحترمك ويهتم بك ويشعرك بقيمتك وبالأمان. أليس ذلك صحيحاً؟ تذكرى ذلك.

- أزيلى كل الأغرض التى تذكرك به. ضعى كل هذه الأغراض فى صندوق بعيداً عن نظرك. الهدف هنا هو أن تبعدى هذه الأشياء عن نظرك وتذهبى إليها فقط عندما تريدين أنت ذلك.

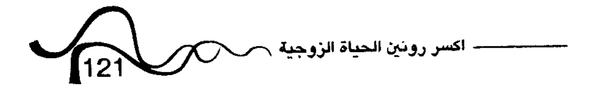
**إجراء بعض التحسينات**

- لا تحاولى أن تعيديه بإجراء بعض التحسينات أو التعديلات فى شكلك أو طريقة حياتك. هذا لن ينفع فالوقت متأخر الآن. إن كنت تريدين القيام بشىء من هذا فافعليه من أجل نفسك وليس من أجل استعادته.

- اشغلى نفسك كل الوقت. مارسى الرياضة أو عادة تستمتعين بها أو هواية تحبينها. اخرجى مع صديقاتك واقضى وقتاً ممتعاً معهم. هذا هو المفتاح.

- اذهبى إلى إحدى صديقاتك أو أحد أفراد عائلتك، فهؤلاء سيفهمون مشاعرك ويساعدونك.

- ستكون هناك علاقة جديدة مع شخص آخر يجعلك سعيدة. ولكن امنحى نفسك الوقت كى



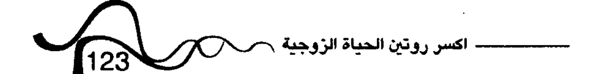
تخرجى من الحالة التى أنت فيها. فاعتمادك على علاقة جديدة فى نسيان علاقة سابقة لن يكون عادلاً للشخص الجديد.

- انظرى للأمام وإلى المستقبل. ركزى على أهدافك وأحلامك واعملى على تحقيقها. هذا أفضل وقت كى تقومى بذلك

■■■

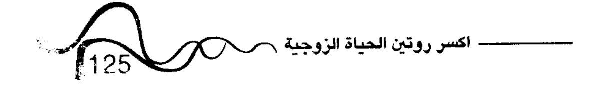
# كيف
## تصل المرأة إلى النشوة الجنسية؟





اكـد اسـتـفـتـاء غـربى أن حـوالى ٧٠ بالمائة من الزوجـات لا يـصلن إلى النشـوة الكاملة إمـا بسـبب وجود خلافات بينها وبين زوجها، أو لأن هذا الخير لا يقـوم بالتـمهـيد والمداعبـة الكافـيـة قبل النشـاط الجنسى، ولا يعرف مـواطن الإثارة فى جسد زوجته ولا طريقـة ممارسـة الحب التى تشبـعـهاو مـن بعض الاسـاسـيـات التى تجـعل المرأة تصل الى مـتـعـتـهـا الحقيقية هناك:

ـ مـشـهـد الزوج وهـو فى حـالة إثارة عظيـمـة من أكـبـر عـوامل إثارة المرأة باعـتـبـارها شـريكتـه فى التـجـربة مما يُشـعـرها بأنوثتـهـا الطاغيـة ويرضى غرورها ويصل بها إلى الذروة.

ـ صوت الرجل يمكن أن يثيره المرأة ويهز مشاعرها ويجعلها راغبة فى معاشرته فإذا غازلها وداعبها بدرجة كافية ثم مارس الحب معها مع التركيز على مواضع الإثارة فى جسدها فإنها تصل بسرعة إلى قمة النشوة التى تغمر جسدها كله فيرتجف بشدة.

ـ استخدام الأصابع والشفتين فى مداعبة الأجزاء الحساسة من جسم المرأة.

اندماج المرأة فى الممارسة مع زوجها وعدم التفكير أو الانشغال بأى شىء آخر وهذا التركيز يعمق الشعور بالمتعة.

إطلاق العنان للخيال وللصور الذهنية المساعدة حتى وإن تخيلت الزوجة مشاهد محرمة كأن تتخيل وجودها فى أحضن ممثل جذاب شهير أو قيامها بإغواء شخص ساذج عديم الخبرة وهى ترتدى ملابس مثيرة

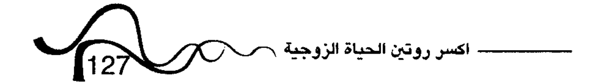
**اتباع الطريقة التى تفضلها الزوجة**

**فى ممارسة الجنس**

احذروا الوقوع فى مطب الروتين الجنسى

التأخر فى معالجة هذا الموضوع تجعل الهوة بين الزوجين صعبة الردم التغلب على الروتين فى العلاقة الجنسية يحتاج إلى خلق حوار مستمر حول الموضوع الرجل يحافظ على رغبة جنسية قوية حتى مراحل متقدمة من العمر وهذا الأمر له علاقة بتكوينه الفيزيولوجى.

عدة سنوات من الزواج، انجاب طفل أو طفلين، وتقع العلاقة الزوجية فى روتين يقودها إلى نهاية العمر. على الرغم من أن البعض يستطيعون الحفاظ على تماسك الأسرة إلا أنه فى جميع الحالات يقضى هذا الروتين على جانب كبير من السعادة التى يتوجب أن توفرها العلاقة الزوجية. وخاصة الجانب الجنسى منها.



لا يخفى الأمر أن بعض الرجال والنساء يلجؤون حتى إلى إرضاء رغباتهم خارج العلاقة الزوجية عندما يصل الروتين إلى حد يفقد معه الطرفان ما كان يجذبهما فى أول العلاقة. هذه الحالة يمكن أن تؤدى إلى طلاق أو إلى مسايرة على مبدأ التجاهل. فكلا الطرفين يعلمان أن هناك مشكلة لكنهما يتجاهلانها لعدم قدرتهما على ايجاد حل.

**عرش الروتين :**

العلاقة الجنسية تتربع على عرش الروتين وهى مفتاح الحل فى كثير من الحالات. فالرجل يحافظ على رغبة جنسية قوية حتى مراحل متقدمة من العمر وهذا الأمر له علاقة بتكوينه الفيزيولوجى. وبالنسبة للمرأة نضوجها وتجاوزها لسنين الشباب الأولى يجعلانها بحاجة إلى علاقة جنسية تكفى رغباتها ولا تكون فيها مجرد لعبة جنسية لدى الرجل.

بالطبع التقدم فى سنين الزواج له آثار ايجابية من حيث قدرة الزوجين على الحديث بحرية حول موضوع يصعب جداً الحديث فيه فى أوائل سنين الزواج. هذا الأمر يجب استغلاله والحديث بصراحة عن كل ما يمنع كل طرف من الطرفين عن الاستمتاع بشكل كامل بالعلاقة الجنسية.

**التغلب على الموضوع**

التغلب على الروتين فى العلاقة الجنسية يحتاج إلى خلق حوار مستمر حول الموضوع، تحسين الثقافة الجنسية حتى بعد عدة سنين من الزواج، والخروج من الطرق التقليدية لممارسة الجنس. كما أنها تتطلب من الزوجين الابتعاد ما أمكن عن اهمال مظهرهما الخارجى داخل المنزل والتصرف أمام الزوج الآخر كما لوكان شخصاً يمكن أن يقبل كا شىء بحكم العشرة والعيش المشترك. التأخر فى معالجة هذا الموضوع تجعل الهوة بين الزوجين صعبة الردم. كما

يمكن أن تحول العلاقة الزوجية إلى جحيم. فليس أصعب من انفصال الزوجين سوى بقائهما مع بعضهما تحت ضغط المجتمع والظروف الاقتصادية حين يسيطر الروتين على علاقتهما

**لعبة الحب تبدأ باللقاء**

**وتنتهى إما بالزواج أو الانفصال:**

الرجال المتفاخرون. احذرى من الرجال الذين يتفاخرون بأنفسهم هل يحمر خجلاً؟ إذا كان يحمر خجلاً عندما يكون معك فهو بكل تأكيد مهتم بك حواء: تأكدى من أنك تطبخين له شيئاً مختلفاً وجديداً يحبه وثم ادعيه لعندكم فى البيت كى يجرب ما أعددتيه له.

وتبدأ لعبة الحب باللقاء وتنتهى إما بالزواج أو الانفصال. تحتار بعض النساء أحياناً فى كيفية التعامل مع خطيبها أو الشخص الذى تلتقى به فى مرحلة التعارف. أياً كان فإليك هذه النصائح التى تساعدك بالاستمتاع بالحياة.

الوصــول لقلب الرجل عن طريق مـعــدته. يحب الرجل أصناف الطعـام. إنهـا حـقـيـقـة مهـمـا حـاول الكثيـر نكرانها. لا بد وأنـك سمعت من بعض الرجـال من حـولك الكثيـر من قـصـائد الغـزل بطبخ إحـدى مـعــارفكم. إذاً لِمَ لا تؤثرى به بهــذه النقطة؟ خــذى كـتـاب لتـعلم الطبخ، ابحـثى عـمـا يحب تناولـه من الطعـام وحاولى صنعـه بعدة أشكال. تأكدى من أنك تطبخين له شيئاً مختلفاً وجديداً يحبـه وثم ادعيه لعندكم فى البيت كى يجرب ما أعددتيـه له. سترى بأم عينيك كم سيحبك بعدها!!

### خمس هدايا تستطيعين إهداءه إياها

إذا كنت محتارة فى اختيار الهدية، اختارى واحدة مما يلى: زجــاجــة عطر، قــشــاط جلدى، ســاعــة، كرافيت، نظارات شمسية. أظهرى شكرك له. إذا كان يريد فعل شىء ما من أجلك دعيه يشعر بسعادتك

لذلك. واستغلى أى فرصة كى تظهرى له عرفانك بالجميل.

يحب الرجال المرأة الواثقة من نفسها. إذا ظنت المرأة بأنها تستطيع كسب حب الرجل بجعله يسيطر عليها فهى مخطئة. بكل تأكيد يحب الرجال السيطرة ولكنهم أيضاً يحبون المرأة الواثقة من نفسها والتى تعرف بالضبط ما تريد. المرأة الضاحكة. يعجب الرجل كثيراً منظر المرأة المبتسمة والضحوكة. دربى نفسك على الضحك والمرح باستمرار عندما تكونين معه وسيحبك أكثر. جربى ذلك.

**هل يحمر خجلاً؟**

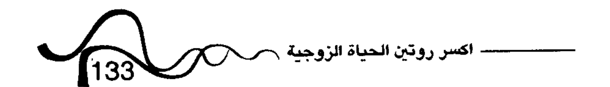
إذا كان يحمر خجلاً عندما يكون معك فهو بكل تأكيد مهتم بك. لا تثقى به بسرعة. تعانى بعض النساء عندما تكشف بسرعة للشخص الذى تواعده تفاصيل شخصية خاصة بها أو بعائلتها. انتبهى لذلك جيداً.

انتبهى لمزاجه وتصرفاته عند الغضب: حاولى أن تأخذى حالته عندما يغضب على محمل الجد. فإذا كان عصبى المزاج فربما يتحول الغضب بعد الزواج إلى إهانة جسدية أو سوء فى المعاملة.

الرجال المتفاخرون: احذرى من الرجال الذين يتفاخرون بأنفسهم. إجمالاً الذين يتفاخرون لا ينجزون شيئاً فى الحياة. أما الذين ينجزون حقاً فيدعون إنجازاتهم هى التى تتكلم عنهم.

فكرى به جيداً قبل الزواج: الحب ليس سبباً كافياً للزواج. قبل أن تقررى الزواج بالشخص الذى تحبينه فكرى به كزوج وليس كحبيب، وعندها قررى إن كنت ستتزوجينه أم لا.

التحدث عن علاقاتك السابقة: لا تتكلمى حول شريكك السابق معه. يقف ذلك حاجزاً فى وجه تطوير علاقتك به. لا يوجد رجل يحب أن يسمع شيئاً حول الشخص الذى كنت على علاقة به قبل التعرف إليه.



**راتب الرجل؛**

تجنبى التـحـدث عن دخله. بعض النسـاء لا تستطيع أن تمسك فضولها حول معرفة دخل من تواعده. ربما لا تسأله بشكل مباشر بل تلف وتدور كى تعرف. هو سيحس بذلك وسيفكر بأسباب مختلفة وراء سؤاله.

لذلك تجنبى التحدث عن دخله فى المرات الأولى التى تلتقيان بها.

هل يعانى من الضغط النفسى؟ إذا وجدت خطيبك مضغوطاً بسبب مشكلة فى عمله مثلاً ولم يعد يهتم بك مثل العادة، فهذا ليس سبباً يدعو للقلق. اصبرى قليلاً وحالما تحل مشكلته

**المرأة تختار بين نوعين من الرجال**

**للارتباط العاطفى بهما؛**

المرأة تختار بين رجلين احدهما هادئ الطباع وواثق من نفسه وآخر متقلب وعصبى المزاج.

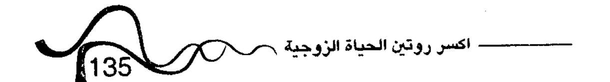
الرجل العصبى قد يحول حياته وحياة أسرته إلى نار مستعرة إن لم تتسلح زوجته بالصبر فى التعامل مع فورات انفعاله.

الرجل هادىء الطباع المسالم الذى يتناقش ويتفاهم مع زوجته بكل هدوء هو عملة نادرة جداً فى مجتمعنا العربى. ربما بسبب كثرة ضغوط الحياه اليومية سواء فى العمل أو المنزل أو اى مكان اخر أو ربما بسبب تربيته الشرقية التى تسمح له باستخدام حقه الطبيعى بممارسة عصبيته على زوجته، أو لأنه بكل بساطة رجل عصبى بطبعه.

الرجل العصبى وسريع الانفعال قد يحول حياته وحياة أسرته إلى نار مستعرة إن لم تتسلح زوجته بالصبر فى التعامل مع فورات انفعاله.

عزيزتى:

إليك بعض الأمور البسيطة قد تساعد كثيراً على تحويل غضب الزوج وانفعاله إلى طاقة بناءة لمساهمة



فى بناء الأسرة بدلاً من تضخيم المشاكل ككرة الثلج، من هذه الأمور:

ـ التوقف عن النقاش فى اللحظة المناسبة وعدم الاستمرار فى مناقشة الموضوع نفسه عندما تبدأ ظواهر الانفعال فى الظهور لديه، وهذا لا يعنى إطلاقا أن نقبل كل ما يصدر عنه رغبة فى تجنب انفعاله، ولكن المقصود هنا إرجاء المناقشة لوقت آخر.

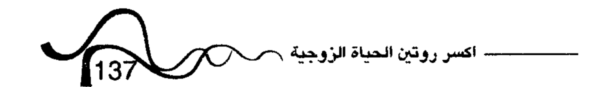
ـ استخدام الطريقة التى يفضلها الزوج فى النقاش، فبعض الأشخاص ـ فى الغالب ـ لا يفضلون سياسة الأمر الواقع، والتى هى أصلا عادة سيئة فى الحياة الزوجية، ولكنها غالبا ما تكون تحت تأثيرات أكثر سلبية مع الأشخاص الانفعاليين.

ـ لا يجب أن تنفعلى مع انفعاله فهذا يزيد الأمر سوءاً، تحلى بالصبر والهدوء ولا تعتمدى المثل القائل: لا تخمد النار إلا النار.

ـ اختارى الأوقات المناسبة للنقاش، فوقت الظهيرة وعند العودة من العمل يكون الزوجان متعبين ولا مجال للنقاش وعرض الآراء بدون عصبية. ولكن فى وقت العصر وبعد الاستيقاظ من نوم القيلولة يكون الإنسان مستعدا للاستماع لرأى الآخر وللحوار.

**المرأة عندما تختار بين رجلين**

من جهة أخرى، كشفت دراسة نفسية ان المرأة عندما تختار بين رجلين احدهما هادئ الطباع وواثق من نفسه وآخر متقلب وعصبى المزاج فانها بعد الدراسة العميقة والتفكير المنطقى سوف تختار الرجل صاحب المزاج العصبى. تتخذ المرأة هذا القرار الخطير لانها تدرك بغريزة الأنثى انه اقل عنادا ومن السهل قيادته عن النوع الهادئ المرح الذى يعلم تماماً متى يغضب ومتى يقدم تنازلات لصالح الزوجة.



### لا تكونى كالدمية

إذا كنت تريدين الإستمتاع بالمعاشرة الزوجية فيجب أن تتفاعلى مع تطور الاحداث، لا تصدقى كل ما يقال عن ليلة الدخلة فلكل شخص تجربته ورد فعله الخاص، المهم أن لا يكون رد فعلك مبالغ به، الرجل لن يفهم مشاعرك ما لم تخبريه عنها، وبالطبع لا تتصنعى ولا تبالغى فى مشاعرك، فالرجل بحاجة الى دليل واضح ليعرف كيف يوجه مشاعره نحوك.

سواء كانت هذه أول مرة لك أو قد مررت بذلك سابقا ضمن علاقة زوجية سابقة، هناك امور يجب ان لا تتحدثى عنها فى السرير لما لها من تأثير سلبى على علاقتك الجنسية بالشريك.

### لا تتحدثى عن وزنك

كلنا نشعر بوعى أكبر إتجاه اجسامنا عندما نخلع ثيابنا، خاصة عند الحمل والولادة، ولكنك لا تريدين أن تتحدثى عن ذلك فى السرير مع الشريك. إذا كنت

تشعرين بالثقة بالنفس والآمان فيجب أن لا تدعى موضوع الوزن يثير قلقك. يمكنك ارتداء ملابس داخلية تخفى المناطق التى تشعرين بالحرج منها أو تخفتى الإضاءة لتشعرى بالثقة أكثر ولكن لا تتحدثى عن ذلك بإسهاب ومطولا لأن ذلك يجعلك تبدين عديمة الثقة بنفسك وجسمك ـ والعدوى واردة فى هذه الحالة!

**لا تتحدثى عن مشاعر الخوف**

بالنسبة للبعض قد تكون أول مرة صعبة من جميع النواحى خاصة إذا كان الزواج تقليديا. ولكن لا داع للتحدث عن مشاعر الخوف والقلق زيادة عن اللزوم وكأن الشريك وحش مفترس على وشك أن يأكلك. (لا تسببى للشريك القلق أكثر مما يجب فى أول ليلة).

**لا تخافى من التحدث عن مشاعرك الإيجابية**

إذا كنت تريدين الاستمتاع حقا بالمعاشرة الزوجية فيجب أن تتفاعلى مع تطور الاحداث ـ لا تكونى كالدمية بلا حياة.

الرجل لن يفهم مشاعرك ما لم تخبريه عنها، وبالطبع لا تتصنعى ولا تبالغى فى مشاعرك، فالرجل بحاجة الى دليل واضح ليعرف كيف يوجه مشاعره نحوك.

### لا تتحدث عن تجربة سابقة

سواء كان ذلك اثناء أو قبل أو بعد الزواج، لا تتحدثى عن علاقتك السابقة (خطبة، صداقة زواج) لأن ذلك سيثير شكوك ومخاوف الشريك الذى سيعتقد بأنك لا زلت مرتبطة عاطفية أو فكرياً بالشخص السابق.

### لا تبالغى فى رد فعلك

إذا كانت هذه أول مرة لك فيجب أن تعلمى بأن المعاشرة ليست بهذه السهولة، بل سيتخللها بعض الألم والازعاج خاصة فى المرة الأولى. لا تصدقى كل ما يقال عن ليلة الدخلة فلكل شخص تجربته ورد فعله الخاص، المهم أن لا يكون رد فعلك مبالغ به.

**الإتصال الجنسى المتكرر يؤثر على خصوبتكما**

استعمال الماريجوانا أو التبغ يخفضان الخصوبة عند النساء والرجال.

الشيخوخة تزيد نسبة الإصابة بالعقم عند النساء ثلاث مرات أكثر من الرجال بسبب التقدم فى السن.

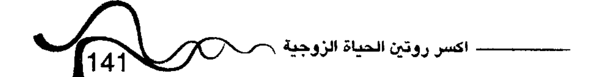
الاتصال الجنسى المتكرر، يقول الخبراء بأن التوقيت المثالى لتكرار الاتصال الجنسى هو كل ٣٦ ساعة عندما تبيض المرأة.

للعقم أسباب عديدة تشمل الرجال والنساء على حد سواء. ولكن يمكنك السيطرة على بعض العوامل التى تزيد من خطر إصابتك بالعقم.

**عوامل لا يمكن السيطرة عليها:**

١ ـ الشيخوخة: تزداد نسبة الإصابة بالعقم عند النساء ثلاث مرات أكثر من الرجال بسبب التقدم فى السن. وإليك النسب المئوية:

ـ ٧ ٪ من عمر ٢٠ إلى ٢٤



- ٩ ٪ من عمر ٢٥ إلى ٢٩

- ١٥ ٪ من عمر ٣٠ إلى ٣٤

- ٢٢ ٪ من عمر ٣٥ إلى ٣٩

- ٢٩ ٪ من عمر ٤٠ إلى ٤٤

٢ - مشاكل فى الجهاز التناسلى الأنثوى أو الذكرى، منذ الولادة (عيوب ولادية تناسبية).

٣ - التعرض إلى عقار دايثل ستيلبيسترول (لعلاج السرطان) قبل الولادة.

٤ - مشاكل فى الرحم، نمو خلايا بطانة الرحم فى أجزاء أخرى من التجويف البطنى (مثل المبايض أو قنوات فالوب، السطح الخارجى للرحم، الأمعاء، أو أعضاء بطنية أخرى).

٥ ـ لتعرض لمستويات عالية جداً من السموم البيئية، بعض المخدرات، أو جرع عالية من الإشعاع (العلاج الكيماوى أو إشعاع السرطان).

**عوامل يمكن السيطرة عليها:**

١ ـ متلازمة المبيض، المرتبطة بهرمون عدم التوازن الذى يتدخل فى الاباضة الطبيعية.

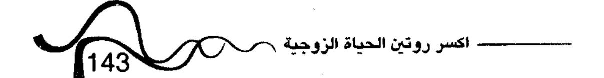
٢ ـ استعمال الماريجوانا أو التبغ، اللذان يخفضان عدد الحيوانات المنوية والخصوبة عند الإناث.

٣ ـ شرب أكثر من كوبان إلى أربعة أكواب من المشروبات الكحولية يومياً لعدة شهور، يمكن أن تنقص الخصوبة عند الذكور وتسبب الضرر للحيوانات المنوية.

٤ ـ الاتصال الجنسى المتكرر، يقول الخبراء بأن التوقيت المثالى لتكرار الاتصال الجنسى هو كل ٣٦ ساعة عندما تبيض المرأة.

٥ ـ ارتفاع درجة الحرارة حول الاعضاء الذكورية يمكن أن تتلف الحيوانات المنوية (الحمام الحار، الساونا، استعمال الكمبيوتر الشخصى).

تعلمى فنون الرقص لتحقيق الإثارة بينك وبين زوجك ولعلاقة مليئة بالإثارة والإغراء:



الرقص يساعد على تحقيق الاثارة الجنسية للزوج وأمتاعه عن طريق النظر إلى مفاتن الزوجة

رقص الزوجة لزوجها أفضل من أن يشاهد الزوج أمرأة أجنبية فى القنوات الفضائية وخاصة الموسيقية الهدف من الرقص هو تحقيق الاثارة الجنسية للزوج وأمتاعه عن طريق النظر إلى مفاتن الزوجة.

**الفائدة التى تعود على الزوجين من الرقص:**

**بالنسبة للزوجة:**

- الاحساس بالبهجة والسعادة.
- الاحساس بالانوثة والثقة خصوصاً أمام الزوج ورؤية الزوج فى حالة الاستمتاع بالنظر إليها.

**بالنسبة للزوج:**

- الاستمتاع بالنظر إلى جسد الزوجة ومن ثم الاثارة.
- زيادة المحبة والرغبة فى الزوجة ذلك ناتج عن أظهار الزوجة لمفاتنها أمام زوجها أثناء الرقص.

■ ■ ■

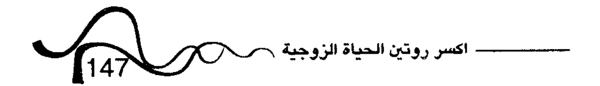
# الرغبة
## والنشوة عند الرجل



سيدتى.... الرجال لا يمكنهم خداع المرأة كثيرا فى الرغبة الجنسية أو التفاعل الجنسى، لان مسألة الرغبة الجنسية، بشكلها الظاهرى، تساوى حدوث الانتصاب عند الرجل.

ولكن مسألة الرغبة والنشوة عند المرأة ليست مماثلة، لانة لا يوجد انتصاب ظاهرى علنى عندها .لذا فان حيلة ادعاء النشوة الجنسية «الشهقة الكاذبة» هى حيلة تستطيع المرأة فقط ممارستها. وهى تفعل ذلك لكى تمشى حالها وتتجاوز وضعا غير سعيد فى حياتها.

ان قدرة الرجل على تمييز النشوة الحقيقية من النشوة المزيفة، ليست امرا سهلا لا بل هى على درجة كبيرة من الصعوبة حتى على الرجال ذوى



الخبرة، وكل امراة مهما كانت بسيطة قادرة على ممارسة هذه الحيلة على الرجل.

نشوة المرأة قد تكون لها علامات مثل طفح الجلد والتعرق وهناك عطسة النشوة عند بعض النساء وكل هذه الاعراض يمكن خداع الرجل بها. والامر المهم هنا مسالة تمثيل النشوة والتى هى سلوك لا يجب ان يحصل لان التمثيل بشكل مؤقت قد يكون مسألة مقبولة ولكن حين يصبح الامر عادة فهناك اما خلل عند المرأة أو خلل فى العلاقة يجب ان يتم علاجه.

والخلل الشائع عند المرأة والذى يدفع الى تمثيل النشوة هو البرود الجنسى، و هذه المشكلة على الرغم من التضخيم والاوهام المحيطة بها، الا انه يمكن علاجها.

**الجوع الجنسى والكبت الجنسى:**

التكافؤ الجنسى بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة ومليئة بالتجديدات

يتوجب على كلا الزوجين أن لا يقللا من أهمية الدافع الجنسى وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة

يصعب علينا تصور حياة زوجية هادئة ومستقرة بعيداً عن وجود تكافؤ جنسى بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة وممتعة.

فالجوع الجنسى والكبت وإخفاق أى من الزوجين فى الاستجابة إلى نداء الجنس بشكل متكرر سينعكس دون شك على فيزيولجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية والعقلية والملكات الإبداعية لكل منهما.

**الإشباع التام**

وتراكم مثل هذه التأثيرات سيزعزع مؤسسة الزواج وقد يودى بها تماماً. ويجب دائماً على كلا الزوجين أن لا يقللا من أهمية الدافع الجنسى وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والإشباع الجنسى لدى الشريك.

**عدم وجود تكافؤ جنسى**

ملفات المحاكم مليئة بأوراق الطلاق والفراق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسى أو وجود مشاكل جنسية انبثقت فى سرير النوم ثم كبرت وتراكمت إلى أن جعلت أبغض الحلال إلى الله هو المخرج الوحيد من هذه المخمصة المحبطة للجسد وللعقل.

**الدافع الجنسى**

ولقد أكدت مشروعية الدافع الجنسى وأهميته وأدواره الفيزيولوجية والنفسية كل الحضارات والأديان، فهو حافز قوى، محبب ومغرى ويبعث لذة ونشوة فى أوصال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى.

الرجل يمضى ٦ أشهر من عمره محدقاً بثديى ومؤخرة المرأة

دراسة بريطانية بينت ماذا يعنى الرجال للنساء وماذا تعنى النساء للرجال، فهل نتائج الدراسة أيضا صحيحة على الصعيد العالمى أيضا؟

أفادت دراسة بريطانية أن المرأة فى نظر الرجل البريطانى هى ثديان وساقان، والرجل فى نظرها هو عينان ومؤخرة.

وأفادت الدراسة أيضا أن الرجل البريطانى يمضى ستة أشهر من عمره محدقا بالمرأة من ثدييها إلى ساقيها.

أما المرأة فلا تكرس من عمرها سوى شهر واحد للتركيز على عينى الرجل ومؤخرته.

وتوصلت الدراسة إلى أن ٥٠٪ من الرجال قالوا إن نظراتهم الجامحة لا تسبب لهم مشاكل، فيما أفاد ثلث المستطلعين أن نظراتهم الشهوانية ضُبطت

النساء يفضلن الشوكولاطة على الجنس والرجال يفكرون بغرفة النوم اكثر من المطبخ:

٤٠٪ من النساء يفكرن فى الشوكولاطة على الأقل أربع مرات كل إسبوع، بينما اشتهت أكثر من الربع الجبن

٥٧٪ من النساء اللاتى يرتدين مقاس ١٨ أو أكثر اعترفن بأنهن يفكرن بالطعام على الأقل كل ١٥ دقيقة، بينما فكرن فى الذهاب الى غرفة النوم مرة كل ساعة أو أقل.

كشف بحث جديد بأن النساء يفكرن بالطعام أكثر من الجنس، مما يؤكد الإعتقاد الشائع بأن النساء يفضلن الشوكولاتة على الرجال.

وفقا للدراسة فإن ربع النساء فى العينة فكرن بالطعام على الأقل كل نصف ساعة، بينما ١٢ ٪ فكرن بالجنس. واعترفت ٥٧ ٪ من النساء اللاتى يرتدين مقاس ١٨ أو أكثر بأنهن يفكرن بالطعام على الأقل كل ١٥ دقيقة، بينما فكرن فى الذهاب الى غرفة النوم مرة كل ساعة أو أقل.

### الإعترافات الغذائية

الدراسة التى تمحورت حول الإعترافات الغذائية، كشفت بأن الرجال على الأرجح يفضلون تخيل ما

سيقومون به فى غرفة النوم أكثر من المطبخ، حيث فكر ثلثهم بالجنس على الأقل كل ٣٠ دقيقة. بينما اعترف ١ من ٢٠ رجلا بأنه يفكر بالجنس كل دقيقة فى اليوم. هذا واعترفت ٤٠ بالمائة من النساء بأنهن يفكرن فى الشوكولاطة على الأقل أربع مرات كل إسبوع، بينما اشتهت أكثر من الربع الجبن.

الاطعمة الدسمة حتى فى المطاعم، تتكر النساء جوعهن الحقيقى، حيث أعترفت ١٣٪ منهم بأنهن غالبا ما يطلبن أطعمة منخفضة بالسعرات الحرارية بينما يشتهين أطعمة دسمة. بينما قالت ٧٪ منهن بأنهن كذبن بشأن تناول أطعمة مثل البسكويت، الطلبات الخارجية، الشكولاطه، والرقائق، التدخين ٤٪ أو الذهاب إلى الجمنازيوم ٢٪.

**الشهية وتخفيف الوزن**

وقالت مارى ستروغر، أخصائية تغذية بارزة ومعالجة سلوكية: "تلعب الشهية دورا رئيسا فى تخفيف

الوزن ودورة ضارة لتقييد الغذاء الذى يسبب آلام الجوع الذى يقود مباشرة إلى الإتخام. وتسمى هذه حمية اليويو وغالبا ما تسبب فشل الشخص فى التخلص من الوزن الزائد وعودته الى النمط غير الصحى".

**أنانية الرجل والجهل الجنسى**

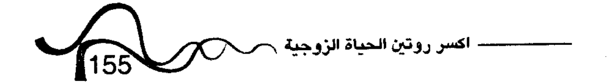
قد تعمد الزوجات لطقوس مطولة سواء بتجهيز الجو الملائم للجماع بعد الحمام للوقت الطويل لمدة ساعة أو إشعال شمعة أو الانتظار حتى ينام الأطفال لمدة ساعتان مما يبرد رغبة الزوج

الكثير من الأزواج يشتكون من هروب النساء من الجماع ليلا.. فما هى أسرار هذا الهروب؟ وهل يؤثر ذلك السلوك على نفسية الزوج أو هل يدفعه للخيانة الزوجية أو الطلاق أو الزواج العرفى. وربما كان السبب هو إدمان الزوج على المخدرات أو الجهل أو الأنانية أو بسبب انحرافه وطلبه أشياء محرمة شرعا أو لأسباب من الزوجة نفسها.

بسبب وجود الالتهابات المهبلية السطحية أو الحوضية الرحمية العميقة.. أو بسبب نقل الزوج الأمراض الزهرية التناسلية بسبب مغامراته الجنسية أثناء سفره للخارج سواء قبل الزواج أو بعده.

**الجهل الجنسى**

بعض الزوجات تعتقد أنها لو عبرت عن رغبتها الجنسية الشديدة لزوجها بادرته بالعلاقة سوف يعتبرها امرأة وقحة جريئة قليلة الأدب لأنه يعتقد بأن الزوجة يجب أن تكون خجولة محتشمة وسلبية فى الفراش وإحدى الزوجات التعيسات طلقها زوجها الجاهل الغشيم عندما صارحته برغبتها بالتقبيل بمواقع حساسة وبنوع معين من الممارسة وسألها أين تعلمت هذا!؟ وشك فيها وطلقها علما بأنها امرأة مثقفة مطلعة على أحدث الكتب وأرادت إسعاد زوجها جنسيا وإسعاده نفسيا بالعلاقة الحلال.



### طقوس التجهيز وبرودة الرغبة

قد تعمد الزوجات لطقوس مطولة سواء بتجهيز الجو الملائم للجماع بعد الحمام للوقت الطويل لمدة ساعة أو إشعال شمعة أو الانتظار حتى ينام الأطفال لمدة ساعتان مما يبرد رغبة الزوج وهذه الطقوس أما تستعمل هربا متعمدا بسبب البرودة الجنسية أو تقول لزوجها أنها ليست امرأة سهلة المنال وأن رغبتها الجنسية لها قيود وحدود أو ليس لها مزاج هذه الليلة لممارسة الجماع بسبب الصداع الوهمى.

### تهرب النساء بسبب أنانية الأزواج

أو القسوة وسوء المعاملة أو للبرود الجنسى ولعدم اهتمام الزوج بالمداعبة والملاطفة التمهيدية أو بسبب تعرضها لتجربة اغتصاب وتحرش جنسى سابق مما رسب الآلام والمرارة فى وجدانها تجاه الجنس أو قد تخاف الزوجة من الحمل والولادة أو بسبب هبوط الرغبة الجنسية والتى سنشرح أسبابها لاحقا.

**المودة والحب من الوسائل التى**

**تقوى العلاقة العاطفية بين الزوجين:**

الحب يكبر مع كبر الزوجين، ومع مواجهتهما لمشاكل الحياة وتحدياتها.

أعمال المودة والحب.من وسائل تنمية العلاقة بين الزوجين، تلك الأعمال التطوعية التى تنتج عن المحبة الكبيرة والتقدير العظيم للطرف الآخر كمفاجأة غير متوقعة أو دعوة عشاء خارج المنزل، أو ورقة فى كتاب حب. وكثير من الأمثلة التى تخطر فى ذهن المحبين والعروسين الجديدين.

**كيف تنمو المودة ويزداد الحب**

إن الحب يكبر مع كبر الزوجين، ومع مواجهتهما لمشاكل الحياة وتحدياتها، ومع اشتراكهما معًا فى التغيير والتكيف مع علاقتهما المتغيرة باستمرار.

ايها الرجال: اكثروا من شراء الملابس الحمراء لتجذبوا النساء بسهولة وعفوية.

النسـاء يفـضلن الرجـال الذين يخـتـارون الملابس الحـمـراء، ربما لأنهن يعـتـقـدن أنهم أعلى قـدرا فى المجتمع، وأكثر مالا وسلطة إغراء اللون الاحمـر لها جذور فى علم الأحياء والثقافة، فلطالما استعمل علية القوم وخاصة الملوك والاغنياء والمشاهير اللون الأحمر

يبدو أن هناك قاسما مشتركا بين النساء والثيران: فكلاهما تثيره الملابس الحمراء. ولكن بطريقة مختلفة! فوفقا لدراسة امريكية تفضل النساء الرجال الذين يرتدون ملابس حمراء أو من مشتقات اللون الوردى.

فقد وجد فريق بحث من جامعة روتشيستر ومدارس أخرى بأن الرجل الذى يرتدى ملابس بلون الكرز مثلا مرغوب به جنسياً أكثر من الرجل الذى يرتدى لونا أخر داكنا.

■ ■ ■





